

898



CONSEILS DE SANTE
POUR
LE "HOME"

COMPLIMENTS DE LA
COMPAGNIE D'ASSURANCE
SUR LA VIE
METROPOLITAINE

INCORPORÉE PAR L'ETAT DE NEW YORK.

1898

Ce petit livre est présenté, ainsi que la couverture l'indique, et distribué avec les compliments de la

"Metropolitaine, Compagnie d'Assurance sur la Vie."

Un regard sur ces pages révélera son dessein, et nous croyons qu'il sera apprécié à sa juste valeur par tous ceux qui le recevront.

La conservation de la santé—comment conserver une bonne condition physique—ce qu'il faut faire en cas de maladie ou d'indisposition—comment prendre soin de son propre intérieur et être secourable à ses voisins ou amis; tous ces points sont des sujets qui seront pour chacun d'un intérêt essentiel et permanent. Un très important aperçu sur la santé est omis du corps de ce livre, et c'est pour suppléer à cette omission que ces couvertures et pages sont utilisées.

C'est pourquoi nous demandons à chaque lecteur de lire attentivement ces pages et de les relire encore, et de répéter l'opération jusqu'à ce que notre propre idée ait pénétré dans son esprit.

C'est un fait bien connu que rien ne contribue davantage à une saine condition que le contentement de l'esprit; de plus, il est dit: Un esprit content est une fête continuelle.

Une des choses, sur cette terre, qui tourmente le plus les hommes et les femmes, c'est l'avenir. Quel est le soutien de la Famille, lorsque son chef et pourvoyeur est mort? Sur quoi se reposera-t-elle pour rencontrer les dépenses de maladie et de funérailles, si aucun autre membre de la famille ne peut le remplacer? Et sans famille, comment un homme ou une femme pourront-ils pourvoir à leurs propres besoins dans leurs dernières années? Profitent-ils du Présent et songent-ils à l'Avenir? Si non, ils travaillent directement contre "un esprit content."

Maintenant pour obvier à toutes ces craintes et incertitudes, l'Assurance sur la vie fut instituée, et pour montrer à quel degré de perfectionnement l'Assurance sur la Vie peut atteindre, la Métropolitaine fut établie. Quatre millions de ses polices sont en cours présentement et paient à ses bénéficiaires les revenus de deux cents de ces polices journellement. Le nombre va en augmentant. Quels seront les deux cents et plus de demain, après-demain et des jours suivants? Personne ne le sait. Peut-être vous, lecteur. Plus de sept millions de dollars sont distribués aux assurés cette année, en sommes variant depuis quelques dollars jusqu'à dix mille dollars chacune.

La compagnie a déjà payé comme réclamations après la mort et comme dotations aux vivants une somme qui, avec ce qu'elle possède à présent en main pour assurer la sécurité de ses assurés, s'élève à environ QUATRE-VINGT-DIX MILLIONS DE DOLLARS.

A'ors, comme nous devons tous finir, et comme beaucoup peuvent arriver à un âge avancé et se trouver sans ressources, ne vaut-il pas mieux être assuré que de ne pas l'être? De deux familles, quelle est la plus prévoyante pour l'avenir—celle dans laquelle chaque membre, mari et femme, parent et enfant, jeune et vieux, est porteur d'une police? ou la famille dans laquelle aucun membre n'est protégé par un dollar d'assurance? Assurément cette question répond d'elle-même.

LA MÉTROPOLITAINE a trois classes d'Assurances. Dans l'Industrielle tous les membres en bonne santé d'une famille sont éligibles depuis l'âge de deux ans jusqu'à soixante-dix. Les hommes et les femmes paient le même prix. Les primes montent depuis 5 cents par semaine, et sont collectées dans les maisons des assurés par les agents de la Compagnie. Toutes les polices des enfants sont des dotations payables à certains âges (suivant l'âge

de l'entrée) s'ils sont vivants, payables à n'importe quel temps, et dans l'intervalle ils meurent. La plupart des polices d'adultes qui sont en cours maintenant sont aussi des dotations, de sorte que le vieux dicton: "Il faut mourir pour gagner," est faux. Les réclamations sont payées immédiatement sur la constatation des preuves. Ces polices ont d'autres traits libéraux que nous n'avons pas la place d'énumérer ici.

Dans son "DÉPARTEMENT ORDINAIRE" LA MÉTROPOLITAINE émet des polices depuis \$1,000 jusqu'à \$25,000, à un prix bien au-dessous des autres Compagnies de première classe, et sur des plans convenables à toutes les situations et à toutes les circonstances de la vie. Les primes sont payables tous les ans, deux fois par an ou quatre fois par an.

Les polices sont libres de restrictions quant aux voyages et aux résidences, ce sont des contrats d'affaires clairs et concis, et qui prévoient aux paiements immédiats des réclamations. Dans toutes les polices pour lesquelles les dividendes sont promis, le montant du dividende est nettement établi et garanti.

Dans sa "BRANCHE INTERMÉDIAIRE" LA MÉTROPOLITAINE émet même des polices de CINQ CENT DOLLARS sur hommes et femmes, depuis l'âge de 12 ans jusqu'à 65, le plus près de l'anniversaire de la naissance. Les primes sont payables chaque année, deux fois par an ou quatre fois par an. Elles sont en plein bénéfice depuis la date de l'émission. Les conditions sont nettes, simples et faciles à comprendre. Les stipulations et les privilèges sont libéraux et étendus. Les principales Compagnies, en général, n'émettent pas de polices pour moins de \$1,000 et comme conséquence, beaucoup de personnes qui peuvent commencer avec un plus petit montant, ont eu recours à la co-opération, à l'assistance mutuelle, et à beaucoup d'autres associations ou sociétés irresponsables.

Ces divers plans obviennent à toutes les objections en fournissant une assurance qui assure et d'un prix si peu élevé que personne ne peut s'en passer.

Finalement, d'après un de ces plans, lecteur, il est de votre devoir de vous assurer. Il peut vous convenir d'avoir une police de chacun d'eux. N'allez pas au-delà de vos moyens, mais ayez toujours quelque assurance. D'un autre côté, si vous êtes déjà assuré et que vous puissiez le faire encore, prenez une police de plus. Avez-vous quelquefois entendu parler d'un homme ou d'une femme qui ont reçu les profits d'une Police de Dotation ou qui se sont trouvés, face à face avec la mort, et être plaints d'avoir trop d'Assurances?

Méditez ce que ce petit livre dit à ce sujet et un jour vous viendrez le remercier de ses conseils.

OFFICIERS :

JOHN R. HEGEMAN, Président.

HALEY FISKE, Vice-Président. GEORGE H. GASTON, 2d Vice-Président.

GEORGE B. WOODWARD, Secrétaire.

J. J. THOMPSON, Caissier et Ass.-Sec. JAMES M. CRAIG, Actua.

THOMAS H. WILLARD, M.D., Examineur Médical.

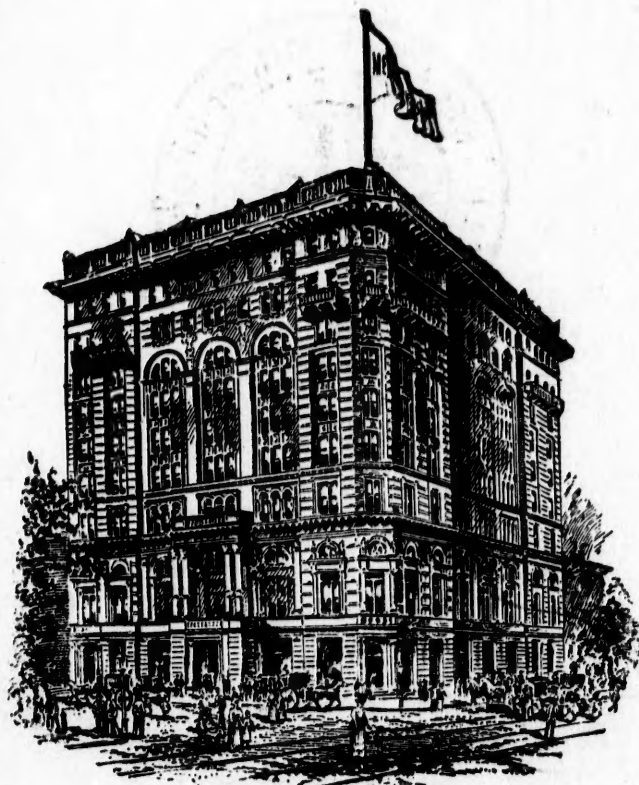
STEWART L. WOODFORD, Conseil.

Pour plus amples renseignements, écrivez au "HOME OFFICE," Madison Avenue, New York City, ou consultez ses agents aux bureaux des succursales de la Compagnie qui se trouvent dans les principales villes des États-Unis et du Canada.

38310.M.7.0

898

**" ON CONNAIT L'AMI
DANS LE BESOIN."**



ÉDIFICE DU BUREAU CENTRAL.

" ON CONNAIT L'AMI

DANS LE BESOIN "



CONSEILS DE SANTÉ POUR LE
HOME

CONSEILS SUR L'HYGIÈNE ET SUR LA
DIRECTION DES ENFANTS, AVEC QUEL-
QUES NOTES SUR LES CIRCONSTANCES
CHIRURGICALES ET MÉDICALES, ET
UN PETIT APERÇU SUR LES POI-
SONS LES PLUS COMMUNS ET
LEURS ANTIDOTES.

PUBLIÉ PAR

La Métropolitaine, Compagnie d'Assurance sur la Vie

INCORPORÉE DANS L'ÉTAT DE NEW YORK

1898.



Enregistré conformément à l'Acte du Parlement du Canada en l'année
mil huit cent quatre-vingt-dix-huit, par Thomas Simpson, M.D.,
au bureau du Ministre de l'Agriculture à Ottawa.



(Traduit de l'Anglais.)





INTRODUCTION.

Ce petit manuel est émis par la Métropolitaine, Compagnie d'Assurance de New York pour être distribué aux nombreuses personnes qui contractent des polices dans cette Compagnie.

L'objet de la Compagnie est de fournir sous une forme populaire et dans un langage clair et simple, exempt autant que possible d'expressions techniques, un guide pour les chefs de famille en tout ce qui regarde la ventilation, la propreté, et les choses de même ordre relatives à l'hygiène de l'habitation ; de conseiller les mères et les bonnes dans la direction des enfants et dans la conservation de leur santé et par des conseils pratiques, de les rendre capables de combattre les indispositions simples et de reconnaître les symptômes, dès le début, des maladies qui affectent le plus fréquemment et le plus sérieusement l'enfance, afin que des secours intelligents soient obtenus promptement ; de donner des conseils et des avis dans les circonstances chirurgicales critiques ; en outre, tout ce qui a rapport aux poisons les plus ordinaires, à leurs antidotes et au traitement de l'empoisonnement, est considéré briève-

ment. Ce livre a été combiné sous la forme la plus commode pour pouvoir être consulté facilement, et une table de matières permettra au lecteur de trouver immédiatement un avis dans les circonstances critiques. Nous avons pensé qu'il était mieux de faire l'addition d'une analyse plus complète de l'hygiène de la maison et de la chambre des enfants, qui sera trouvée très utile et très intéressante par ceux qui auront le loisir de la lire et qui, en vérité, est digne d'être étudiée et possédée complètement par les pères et les mères de famille. Tout le contenu de ce livre n'est pas adopté aux circonstances de tous les lecteurs, mais toutes les personnes qui ont contracté des polices dans cette Compagnie trouveront là beaucoup de renseignements qui pourront leur être très utiles.

Cet ouvrage a été écrit et compilé par le Réviseur Médical de la Compagnie en Canada, Monsieur le Docteur Thomas Simpson de Montréal.



TABLE DES MATIERES.

PAGE.	PAGE.
Accidents et lésions.....7-12	Cabinets d'aisance..... 65
Acides, empoisonnement	Café..... 51
par l'acide :..... 55	Camphre, empoisonne-
Carbolique..... 55	ment par le..... 58
Oxalique..... 55	Cataplasmes :..... 49
Prussique..... 56	Graine de lin..... 49
Sulphurique (huile de	Houblon..... 14
vitriol)..... 54	Moutarde..... 50
Aconite, empoisonnement	Pain au lait.... 49
par l'..... 54	Cave..... 65
Alcali, empoisonnement	Chambre des enfants... 79
par l'..... 55	Champignons, empoison-
Alcool, empoisonnement	nement par les..... 63
par l'..... 57	Charbon de bois, empoi-
Aliments et Cuisson. 46	sonnement par le.... 60
Allumettes, empoisonne-	Chauffage..... 70
ment par les..... 62	Chaux, empoisonnement
Amandes amères 56	par la..... 58
Ammoniaque, empoison-	Cheveux..... 41-85
nement par l'..... 58	Chlore, empoisonnement
Antimoine, empoisonne-	par le..... 59
ment par l'..... 63	Chloroforme, empoisonne-
Arsenic, empoisonnement	ment par le..... 59
par l'..... 58	Ciguë, empoisonnement
Artères blessées. 7	par la..... 57
Attaques de nerf..... 24	Conduit aérien..... 19
Bains..... 77-87	Consomption..... 28
Bain de pieds chaud ... 40	Constipation..... 31
Bain de son..... 50	Convulsions..... 24-29
Belladone, empoisonne-	Coqueluche..... 26
ment par la..... 57	Coquillages..... 63
Biberons..... 37	Coton de laine..... 40
Blessures de coup de feu. 12	Coupures..... 10
Blessures empoisonnées . 11	Crachement de sang.... 9
Boissons..... 34	Crème..... 49
Boule de farine..... 48	Créosote 55
Brûlures..... 16	Croup..... 27
Brûlures, occasionnées	Cuisine..... 46-74
par la chaux. 17	Cuisson..... 74

PAGE.	PAGE.
Culvre, empoisonnement	Faiblesse..... 22
par le..... 59	Fièvre Scarlatine..... 25
Danger..... 35	Filtres..... 72
Déjeuner..... 91	Foudre, personnes frap-
Dentition..... 30	pées par la..... 19
Dents, soin des..... 42-84	Foulures..... 20
Désinfection et désinfec-	Fractures..... 21
tants..... 44	Furones..... 13
Diarrhée..... 30	Garde-manger..... 74
Diète..... 75	Gaz, acide carbonique (air
Digitale empoisonnement	vicié,) empoisonnement
par la..... 57	par l'..... 60
Dîner..... 92	Gaz d'éclairage, empoi-
Diphthérie..... 22-29	sonnement par le..... 60
Dislocations..... 22	Gaz de houille, empoison-
Doigts écrasés..... 11	nement par le..... 60
Dos rond..... 30	Grippe..... 26
Eau avant le déjeuner... 33	Habilleinent..... 72-81
Eau de chaux..... 43	Hémorragie :..... 7
Eau d'orge..... 48	" après l'extrac-
Eau de riz..... 48	tion d'une dent..... 9
Eaux, différentes sortes d' 71	Hémorragie de l'estomac. 9
Emétiques :..... 53	" du nez..... 9
Pas nécessaires dans les	" des poumons. 9
empoisonnements par	Huquets..... 29
les alcalis ou les aci-	Houblon, oreiller ou cata-
des forts..... 55	plasma de..... 13
Eau tiède..... 53-77	Huile de foie de morue... 49
Moutarde..... 54	Huile de vitriol..... 55
Sel commun..... 54	Hygiène de la chambre
Empoisonnement, règles	des enfants..... 79
à suivre pendant et	Hygiène générale de la
après l'..... 53	maison..... 65
Enfant fiévreux..... 35	Impétigo du cuir chevelu 42
Enfant malade..... 35	Influenza..... 26
Enfants, ablutions des... 40	Insomnie des adultes... 39
Brûlures ou éruptions	" des enfants... 39
des..... 33	Iode, empoisonnement
Maladies contagieuses	par l'..... 61
des..... 25	Jus de bœuf..... 30
Soin des..... 25	Lait..... 44-49-88-90
Engelures..... 32	Laudanum..... 62
Epilepsie..... 24	Lessive..... 58
Evanouissement..... 22	Lierre, empoisonnement
Exercice en plein air..... 36	par le..... 65

	PAGE.		PAGE.
Lits.....	45	Petite vérole.....	25
Lumière de nuit.....	80	Petite vérole volante....	25-29
Mains, usage des deux...	36	Phosphore.....	62
Mor de dents.....	14	Pieds mouillés.....	43
Maladies contagieuses		Poids et mesures.....	52
des enfants.....	25	Poisons :	55
Mamelons, mercures des .	32	Acides.....	55
Médicaments patentés...	34	" carbolique.....	55
" trop de....	35	" oxalique.....	55
Membres gelés.....	16	" sulfurique.....	54
Meurtrissures.....	10	" prussique.....	56
Mine de plomb.....	61	Aconit.....	56
Morphine, empoisonne-		Alcali.....	58
ment par la.....	62	Alcool.....	57
Morsures de chat.....	11	Arsenic.....	58
" de chien.....	11	Camphre.....	58
" d'homme.....	11	Chlore.....	59
" de rat.....	11	Chloroforme.....	59
" de serpent.....	11	Créosote.....	55
Mort-aux-rats.....	58	Cuivre.....	59
Nez.....	15	Gaz.....	61
Nourriture des enfants	37-38-88	Iode.....	61
Noyaux de pêches.....	56	Lierre.....	63
Noyés.....	19	Nourriture.....	63
Œil, inflammation de l'..	15	Opium.....	62
" poussières et corps		Phosphore.....	62
étrangers dans l'.....	14	Plomb.....	61
Œufs au lait.....	48	Strychnine.....	63
Ongles.....	42-85	Sublimé corrosif.....	60
Opium, empoisonnement		Tabac.....	51-64
par l'.....	62	Tartre émétique.....	63
Opium, ne jamais pren-		Poisson, empoisonne-	
dre d'.....	62	ment par le.....	63
Oreille, corps étrangers		Pomme de pin, empoi-	
dans l'.....	15	sonnement par la.....	57
Oreille, mal d'.....	13	Poussière ..	66
Oreillons.....	26-29	Propreté.....	34
Orteil, meurtrissures des.	11	Régime.....	75
Os, déboitement des.....	22	Puits vieux.....	60
Os, fractures des.....	21	Respiration artificielle...	17
Panaris.....	13	Rétention d'urine.....	31
Papier à tapisserie.....	58	Rhumes ordinaires.....	31
Parégorique empoison-		Rupture.....	32
nement par le.....	62	Saucisses.....	46
Peau.....	77	Sels de citron.....	56

	PAGE.		PAGE.
Soin des cheveux...	41	Trachée-artère, nourri-	
Soin du cuir chevelu...	85	ture dans la.....	19
Soleil, coup de.....	20	Transpiration, arrêt subit	
" lumière du.....	42	de la.....	43
Sommeil.....	30-86	Tuyaux d'écoulement....	66
Soude, empoisonnement		Typhoïde, fièvre.....	26
par la.....	58	Typhus.....	26
Souper.....	92	Urine, retention d'urine	
Spiritueux alcooliques.....	51	chez les enfants.....	31
Stramonium, empoison-		Urticaire.....	33
nement par le.....	57	Vaccination.....	41-68
Strychnine.....	63	Veines blessées.....	8
Sublimé corrosif, empoi-		Veines, enflures des vei-	
sonnement par le.....	60	nes des jambes.....	24
Sulfurique, acide.....	54	Ventilation.....	37
Tabac.....	51-64	Vers.....	31
Tabac sauvage, empoison-		Vêtements.....	72
nement par le.....	64	" des enfants... ..	81
Tapis.....	27	" en feu.....	24
Tartre émétique.....	63	" serrés.....	43
Térébenthine, esprit de..	50	Viande une fois par jour.	47
Thé.....	51	Vins empoisonnés.....	63
Thé de bœuf.....	47	Vitriol bleu, empoisonne-	
Thé de graine de lin.....	49	ment par le.....	59
Torticolis.....	21		

ILLUSTRATIONS.

FRONTISPICE.....	ÉDIFICE DU BUREAU CENTRAL	PAGE.
FIG. 1—APPLICATION DU TOURNIQUET.....		7
" 2—MANIÈRE DE SOULEVER UNE PERSONNE BLESSÉE..		12
" 3—MANIÈRE DE PLIER EN ARRIÈRE LA PAUPIÈRE		
SUPÉRIEURE.....		14
FIGS. 4 ET 5—RESPIRATION ARTIFICIELLE.....		18
FIG. 6—FRACTURE CLISSÉE SUR UN BANDAGE.....		21
" 7—JAMBE SAINTE SERVANT COMME ÉCLISSE.....		22
" 8—TRANSPORT D'UN HOMME ÉVANOUI.....		23



ACCIDENTS ET LÉSIONS.

Saignement. Les vaisseaux sanguins qui portent le sang du cœur jusqu'à toutes les parties du corps sont appelés *artères*. Les vaisseaux sanguins qui retournent le sang au cœur sont appelés, les *veines*. Quand une artère est coupée ou blessée, le sang jaillit et est d'une couleur rouge brillante. Quand une veine est blessée, le sang coule sans interruption, sans jaillir et est d'une couleur pourpre foncée. Il est important de se rappeler celle-ci parce que le traitement de ces deux lésions (une veine blessée et une artère blessée) est différent.

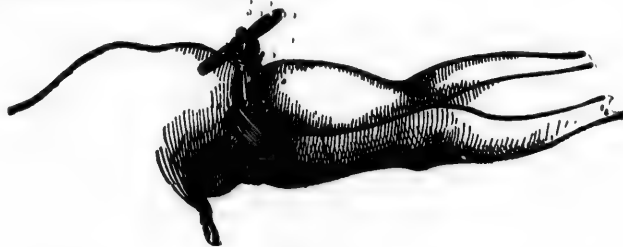


FIG. 1.

MONTRANT L'APPLICATION D'UN BANDAGE (TOURNIQUET) POUR ARRÊTER LE SAIGNEMENT D'UNE BLESSURE D'ARTÈRE DANS LE BRAS.

Artères Blessées.—Pressez au moyen du doigt, ou à l'aide de quelque substance dure telle qu'un bouchon de liège. Si c'est un membre qui est blessé, faites un nœud serré à un mouchoir ou à une petite bande de drap et passez le mouchoir ou la bande

autour du membre ; le nœud doit être immédiatement au-dessus de la blessure, c'est-à-dire entre celle-ci et le cœur, et attaché solidement. (Voyez Fig. 1.) Le but étant de comprimer les côtés des vaisseaux ensemble au moyen d'un nœud, ou d'une pomme de terre, ou de quelque substance pareille sous la main, pliée dans le bandage, et de cette manière prévenir l'écoulement du sang.

Il faut remarquer que quand d'une artère il jaillit du sang rouge, le sang vient du cœur et que le sang de couleur pourpre foncée qui coule constamment d'une veine est dans son parcours vers le cœur.

Si la blessure se trouve sur le cou ou sur le corps, essayez de trouver l'extrémité du vaisseau par où le sang s'échappe, comprimez-le entre le doigt et le pouce. Ayez les doigts bien propres avant de toucher la blessure. Pour les blessures du visage et du cuir chevelu, le sang peut être arrêté tout de suite en pressant le point saignant sur l'os qui se trouve en dessous. L'application de glace ou de linges imbibés d'eau froide est d'un grand secours. Si la personne qui souffre a froid et frissonne, de l'eau bien chaude (faites attention de ne pas l'échauder) sera employée au lieu d'eau froide. Evitez les stimulants tels que le whisky, excepté dans les cas extrêmes. La faiblesse arrête souvent momentanément le saignement, et c'est l'instant où il faut porter le plus de soins. Soulevez toujours le membre blessé et ôtez les vêtements serrés.

Les Blessures des Veines sont ordinairement beaucoup moins sérieuses, et le saignement cesse généralement en levant le membre et en retirant les vêtements serrés. S'il ne cesse pas, une pression légère au-dessous de la blessure et l'usage de la glace ou de l'eau chaude seront presque toujours suffisants.

Il faut se rappeler que tout ceci n'est seulement

qu'un secours temporaire (particulièrement dans le cas des artères) jusqu'à ce que le médecin arrive.

Le Saignement après l'Extraction d'une Dent peut être assez abondant pour devenir sérieux. Appliquez un morceau de glace sur la cavité même, ou remplissez la avec un morceau de toile ou de coton trempé dans une solution forte d'alun et maintenez-le en place avec le doigt ou un morceau de bouchon tenu ferme avec les dents.

Le Saignement de Nez est commun chez les enfants, et quand il se présente souvent il peut causer la faiblesse et la débilité de l'enfant. Il est souvent occasionné par un dérangement général de la santé. Appliquez un morceau de glace ou de linge imbibé d'eau froide sur le nez et le front. Ne penchez pas la tête ou le corps en avant, essayez les respirations profondes pendant que les mains sont levées au-dessus de la tête. Si ce n'est pas suffisant, injectez une forte solution d'alun chaud dans la narine qui saigne, la bouche restant ouverte pendant l'injection. Tamponner est le dernier moyen, et ne peut être fait convenablement que par un médecin. Les enfants qui sont sujets aux saignements de nez sans cause apparente peuvent être souvent guéris par un usage modéré de limonade contenant peu ou point de sucre aux repas.

Le Sang Provenant des Poumons est généralement accompagné de toux, et est d'un rouge brillant et mousseux. Quelquefois c'est le résultat d'une lésion : généralement cela dénote un trouble sérieux des poumons.

Sang Provenant de l'Estomac, (vomissement de sang).—Sous cette forme le sang est généralement foncé et quelquefois coagulé et souvent mêlé de parties de nourriture. Ces deux formes d'hémorragie doivent être considérées avec crainte et traitées en

conséquence. Le traitement de ces deux cas—hémorragie des poumons et de l'estomac—quand ils se présentent est presque le même. Déshabillez le patient, mettez-le au lit dans une chambre fraîche, levez la tête et les épaules, et donnez-lui de petits morceaux de glace à sucer ou à avaler : s'il ne frissonne pas, appliquez des linges trempés dans l'eau froide sur la poitrine ou l'estomac et en même temps réchauffez les jambes et les plus basses parties du corps. Calmez les craintes du malade qui sont souvent extrêmes ; la maladie, d'ordinaire, n'est pas immédiatement fatale. Il faut supprimer toute conversation et donner la nourriture la plus légère, du consommé, du lait et de l'eau de riz, une ou deux huîtres fraîches et ainsi de suite. Donnez une nourriture froide à moins que le patient ne soit transi ; les cataplasmes de moutarde sont souvent de bon effet, mais le traitement subséquent doit être laissé à un médecin.

Blessures.—Il y a plusieurs sortes de blessures telles que les coupures faites par des instruments tranchants, les déchirures faites par des outils émoussés ou des machines, et les piqûres par des bayonnettes, des sabres, des couteaux ou des poignards. Le traitement de toutes ces blessures est presque toujours le même. D'abord nettoyez-les parfaitement avec de l'eau qui a bouilli, si vous en avez, ensuite avec les doigts propres enlevez toutes les matières telles que les morceaux d'étoffe, les graviers, le sable et le verre qui peuvent s'y trouver. Alors arrêtez le sang, ce qui peut être fait par une des méthodes déjà mentionnées ; si le sang coule abondamment voyez à cela d'abord.

Dans les cas de meurtrissures et de déchirures, quand les parties peuvent être maintenues facilement dans leur place, il faut d'abord appliquer des compresses d'eau, ou au lieu d'eau simple, on peut se servir de la

lotion suivante : Une cuillère à café d'acide carbolique pur, bien mélangé dans une chopine d'eau.

Pour une petite meurtrissure de la main ou du pied (l'orteil ou le doigt écrasé), il n'y a rien de mieux que d'appliquer autour de la partie atteinte un morceau de vieux linge imbibé de Baume de Friar. Quand il reste une plaie, enduisez-la de vaseline carbolisée.

Pour les Blessures Empoisonnées, telles que les morsures d'un serpent, ou d'un chien enragé ou supposé l'être, il n'y a pas de temps à perdre. Si la morsure se trouve sur le bras ou sur la jambe, attachez immédiatement une bande serrée au-dessus de la partie atteinte et faites disparaître le poison contenu dans la blessure au moyen d'un clou très chaud, d'un fil métallique ou de quelque chose du même genre qui est à votre portée, alors pansez la blessure avec une lotion carbolique (une cuillerée à café d'acide carbolique dans une chopine d'eau). On peut retirer le bandage. Il faut prendre bien garde en pansant le membre, de ne pas l'endommager. Il a été recommandé d'aspirer ces blessures. C'est sans doute un bon traitement, si l'on est certain de ne pas avoir d'égratignure ni de mal sur les lèvres ou dans la bouche ; s'il y a la moindre écorchure dans la peau, l'homme qui suce la blessure court le risque sérieux d'être empoisonné lui-même. Dans les morsures de serpents vénimeux le whisky peut être donné à volonté. *Pour les morsures des animaux*—le chat, le chien, le rat, en comprenant la morsure d'un homme—lavez soigneusement, immédiatement, avec de l'eau chaude ; cautérisez avec la pierre infernale et pansez avec une lotion carbolique.

Pour les *piqûres d'insectes*—de guêpes, d'araignées et autres—employez une des préparations ordinaires d'ammoniaque ou le carbonate de soude humecté, ou la soude à blanchir, ou une pincée de sel de cui-

sine. Toutes ces choses appliquées sur la morsure procureront un soulagement immédiat.

Les Blessures des Armes à Feu.—Si seulement les parties molles sont atteintes et que les grands vaisseaux sanguins, les os ou un organe important ne sont pas endommagés, le traitement sera le même que celui recommandé pour les déchirures, la lotion carbolique et le reste ; autrement la blessure ne peut être traitée avec succès que par un médecin. Le sang doit être arrêté par les divers moyens mentionnés déjà et le malade placé dans une position aussi confortable que possible jusqu'à l'arrivée du docteur. *Se rappeler* que dans toutes les blessures le repos et la propreté sont très nécessaires. Plus une blessure est maintenue propre et tranquille, plus tôt elle se cicatrisera.

Lésions et Accidents Sérieux.—N'essayez pas de faire trop. La première chose exécutée ordinairement par une foule maladroite est de faire des efforts pour mettre la personne blessée sur ses pieds, ce qui dans certaines lésions de l'épine dorsale du cou et de la tête peut être fatal à la victime. Placez le malade doucement sur le dos avec un habit plié ou quelque chose de même nature sous la tête, et alors mettez-vous franchement au travail ou s'il n'y a pas d'urgence, comme une hémorragie, attendez le chirurgien. (Voyez Fig. 2).



FIG. 2.
MANIÈRE DE SOULEVER UNE PERSONNE BLESSÉE.

Panaris.—Mettez le doigt dans un bol d'eau dans lequel un petit morceau de soude a blanchi a été dissous. L'eau sera aussi chaude qu'il est possible de la supporter, et maintenue chaude. Au bout de quelques instants, c'est-à-dire vingt minutes ou une demi heure, appliquez un cataplasme de graine de lin très chaude. Ne laissez pas le doigt se refroidir entre l'eau et le cataplasme au moment où le doigt est ôté de l'eau. Cela doit être répété quatre ou cinq fois pendant la journée ; et si pendant la deuxième journée l'inflammation n'est pas réduite, ce que l'on reconnaît par l'augmentation de l'enflure et de la douleur, le doigt sera ouvert par un médecin. Si l'on a retardé trop longtemps l'os se cariera et le doigt sera perdu ou déformé.

Furoncles.—La multiplication des furoncles indique un dérangement du système général, peut-être un changement dans le sang, et exige un traitement médical. Un furoncle isolé peut souvent disparaître par l'application de quelques gouttes de térébenthine. Si celle-ci manque, il faut appliquer un cataplasme ou l'ouvrir le plus tôt possible.

Le Charbon (carbuncle) est un plus grand furoncle qui est souvent dangereux pour les personnes faibles et pour les vieillards. Il demande un prompt traitement chirurgical.

Mal d'Oreilles.—Dans une cuillère chaude, faire tomber dix gouttes de laudanum et dix gouttes de glycérine ou d'huile douce ; faire tomber quelques gouttes de ce mélange (chaud) dans l'oreille et répéter une demi-heure après si c'est nécessaire.

Un jet continu d'eau chaude dirigé dans l'oreille à l'aide d'une seringue-fontaine et continué pendant une ou deux minutes, est souvent un remède pour le mal d'oreilles. Mais cette administration exige de la dextérité et de l'expérience. Un cataplasme chaud de

houblon (préparé dans un sac de coton) est une application excellente et adoucissante et favorise le sommeil.

Mal de Dents.—Appliquez des flanelles chaudes sur les joues. Un morceau de coton trempé dans du laudanum, deux ou trois gouttes, ou un petit morceau de camphre mis dans une dent creuse, procure souvent du soulagement. L'acide carbolique ou la créosote sont préférables au laudanum, mais il faut beaucoup de précautions pour s'en servir.

L'œil.—Les grains de poussière, de fer, de sable ou les substances de même nature sont sujets à entrer dans l'œil. Ils sont extraits facilement avec un peu d'adresse à moins qu'ils n'adhèrent à la substance de l'œil. Ecartez la paupière inférieure et essayez délicatement de les enlever avec le coin d'un mouchoir propre ou une bande de coton. Si le corps étranger ne peut être aperçu soulevez alors la paupière plus haut au-dessus d'un crayon (non taillé), ou d'un porte-plume, ou d'une aiguille à tricoter, et le grain de poussière ou autre sera trouvé probablement et pourra être extrait (Fig. 3.) Si le corps étranger a pénétré dans l'œil même il faut observer le plus grand soin



FIG. 3.

MONTRANT LE HAUT DE LA PAUPIÈRE PLIÉ.

dans son extraction. C'est l'affaire d'un médecin. Comme les forgerons sont plus exposés que d'autres à recevoir des étincelles ou autres particules dans les yeux, quelques-uns, par l'usage, deviennent très habiles à les extraire. Si de la chaux pénètre dans l'œil, il sera baigné immédiatement avec du vinaigre ordinaire et de l'eau par portions égales, en en laissant un peu sur les paupières. Le mélange détruit l'action de la chaux. Lavez bien l'œil après avec de l'eau chaude et laissez-le reposer pendant un ou deux jours. Dans le traitement des yeux, la plus grande délicatesse doit toujours être observée. En lisant ou en cousant le soir n'ayez pas la lumière de la lampe dans vos yeux ; servez-vous d'un abat-jour ou placez la lampe de sorte que la lumière soit à gauche ou en arrière de vos yeux. Si les yeux d'un enfant nouveau-né sont rouges et présentent des symptômes d'irritation, ou s'il y a quelque écoulement ou enflure, appelez un médecin immédiatement. Ne perdez pas de temps. Il y a plus de pertes d'yeux et de cécités causées par une inflammation des yeux des enfants que par d'autres maladies ou accidents. Prenez garde aussi à la contagion. La matière d'un œil enflammé est excessivement contagieuse, aussi il faut prendre soin de ne pas employer, sur un œil sain, aussi bien pour la même personne, les serviettes ou linges qui ont servi à nettoyer ou à panser le malade.

Le Nez et l'Oreille.—Les enfants introduisent souvent des boutons, des grains, des pois ou du maïs dans leurs narines et les oreilles ; un éternuement suffira souvent à les déloger. Celui-ci peut être obtenu facilement à l'aide d'une prise de tabac ou en chatouillant la narine avec une plume ; si ce moyen ne réussit pas, prenez un fil de fer très fin auquel vous faites une boucle, et essayez de le passer en arrière du corps étranger et de le retirer, à peu près comme si vous

vouliez retirer un bouchon de l'intérieur d'une bouteille ; si cela ne réussit pas encore il faut laisser l'affaire au médecin. Les pois et les autres légumes doivent être retirés le plus tôt possible parce qu'ils enflent par la chaleur et l'humidité. Un pois ou un bouton dans l'oreille est une affaire beaucoup plus sérieuse et à moins qu'il ne soit bien à la portée et puisse être ôté facilement, il ne doit pas être touché par des mains inhabiles. Le danger est, qu'en faisant des efforts pour le retirer, on ne l'enfoncé davantage dans l'oreille. Si vous voyez que le grain ou le grain de maïs, ou quoique ce soit, est au-delà de votre atteinte, envoyez chercher le médecin et n'empirez pas le mal par de nouveaux efforts.

Les insectes quelquefois pénètrent dans l'oreille et occasionnent une douleur et une gêne. On peut facilement les faire sortir en versant un peu d'huile douce chaude dans l'oreille. Cela les fait mourir ; alors ils sont extraits complètement en seringuant doucement l'oreille avec de l'eau chaude.

Pour le mal de dents, le mal d'oreilles, les maux de la face et presque toutes les douleurs de la tête ou du cou il faut se servir d'un oreiller de houblon pour éprouver le plus de soulagement et de reconfort.

Membres Gelés.—Frictionnez le membre qui est gelé avec de la neige, ou une serviette trempée dans l'eau froide et tenez-le loin de la chaleur pendant quelque temps. S'il reste quelque sensibilité ou si la peau pèle, pansez avec de la vaseline carbolisée et du coton de laine.

Brûlures.—Otez les habillements avec précaution, en les coupant s'il le faut, afin de ne pas endommager ou peler la peau, alors baignez délicatement pendant quelques minutes avec de l'eau qui contient une cuiller à café de carbonate de soude dans un quart, ensuite appliquez des draps imbibés d'eau froide sur la

partie atteinte et maintenez-les constamment mouillés. Si le froid cause une sensation glaciale ou des frissons il faut les retirer tout de suite et panser la brûlure avec un mélange d'eau de chaux et d'huile de lin, ou d'huile douce en deux parties égales. Donnez une boisson chaude (il n'y a rien de meilleur que le café ou le thé au gingembre) pour enlever le frisson. Si des ampoules se forment sur la peau, faites sortir l'eau avec précaution au moyen d'une aiguille bien propre. Conservez la peau entièrement s'il est possible ; c'est le meilleur de tous les pansements.

Quelquefois le saisissement d'une brûlure grave est assez violent pour mettre la vie en danger, et un peu de vin ou d'autre stimulant sera ajouté au café. Agissez promptement. Pour les brûlures profondes pansez avec de l'eau, la lotion carbolisée. Ces brûlures sont généralement lentes à se cicatriser et exigent de fréquents changements de compresses ou d'onguents.

Les Brûlures causées par la Chaux ou la potasse seront traitées en appliquant promptement du vinaigre et de l'eau chaude ou du jus de citron ou quelque acide faible et inoffensif. Si elles sont causées par des acides puissants tels que l'eau forte, l'eau de chaux peut être utilisée. La terre commune fraîche, prise par poignées, détruit la force de l'acide. Après, pansez comme pour une brûlure ordinaire.

Respiration Artificielle.—La méthode de Sylvestre est peut-être, à tout prendre, celle qui doit être préférée par les personnes inexpérimentées. Elle est traitée de cette façon : placez la personne sur son dos sur le plancher, avec un rouleau de vêtements ou un oreiller dur sous les épaules ; sortez la langue de la bouche, la laissant rentrer de temps en temps sans cesser de la tenir ; si cela ne peut se faire aisément, passez une épingle de cravate propre ou une aiguille à repriquer de haut en bas à travers l'extrémité de la

langue. Cela empêchera de la laisser retomber dans la bouche ou dans la gorge. Alors vous mettant à genoux à la tête du malade, prenez un poignet dans chaque main et tirez les bras (en les maintenant sur le plancher) bien au-dessous de la tête ; étendez-les. Ce mouvement dilate la poitrine et l'air s'y précipite (Fig. 4). Les bras seront conservés dans cette position pendant que l'aide compte lentement un, deux, trois ; alors ramenez les coudes en bas doucement, et appuyez-les fortement sur les côtés de la poitrine afin



FIG. 4.

MÉTHODE DE LA RESPIRATION ARTIFICIELLE. PREMIER MOUVEMENT, L'INSPIRATION (L'AIR PÉNÉTRANT DANS LES POUMONS).



FIG. 5.

DEUXIÈME MOUVEMENT, L'EXPIRATION (L'AIR CHASSÉ DES POUMONS).

que, de cette manière, l'air soit contraint de sortir encore des poumons. (Fig. 5). Ces mouvements seront faits à peu près quinze fois par minute, et continués

au moins pendant une heure à moins que la respiration naturelle ne se montre avant. Si un soupir se produit il faut user de grandes précautions et aider le malade, sans le contraindre, dans ses efforts pour respirer. Pendant ce temps un autre aide frictionnera avec des flanelles chaudes les jambes et les parties inférieures du corps, toujours de bas en haut. Aussitôt que la respiration a été établie, mettez le malade dans un lit chaud, donnez-lui un peu de café chaud et laissez-le dormir. Tout doit se faire promptement sans délai mais sans hâte.

Conduit Aérien.—Quelquefois, un morceau de viande ou d'autre substance s'arrête à l'entrée du conduit aérien ; s'il le bouche complètement, la mort par suffocation, étouffement, se produit dans une ou deux minutes. Souvent un coup sec entre les deux épaules avec une main ouverte, obligera le morceau de viande à se détacher ; s'il ne part pas, alors passez le doigt en arrière de la gorge à la naissance de la langue et essayez de le déloger. Quelquefois, la viande s'attache dans l'œsophage en bas de l'ouverture du conduit aérien ; un verre d'eau et un peu de patience la feront passer. Cet accident, à tout événement, n'est pas si urgent que le premier, et le médecin peut ordinairement arriver à temps.

La Foudre.—Quand une personne est frappée par la foudre, desserrez et écarterez ses vêtements au cou et à la poitrine et jetez-lui de l'eau froide. Si cela ne suffit pas pour lui faire reprendre connaissance dans quelques minutes, employez immédiatement la respiration artificielle (voir page 18) et persévérez pendant au moins une heure, et même deux heures si la respiration n'est pas rétablie.

Noyés.—Tournez la personne sur la face pendant un moment, passez le doigt dans la bouche à la racine de la langue et ôtez tout ce qui peut s'y être

amassé. Alors employez la respiration artificielle (voir page 18) et les frictions avec des flanelles chaudes en suivant rigoureusement les instructions qui sont données aux pages 17, 18 et 19.

Coup de Soleil.—Mettez le malade dans un courant d'air frais, si possible hors du soleil, enlevez les vêtements et jetez (non pas versez) de l'eau froide sur le corps, spécialement sur la tête et la poitrine, de l'eau glacée si vous pouvez vous en procurer. Si le malade peut avaler donnez-lui vingt à trente gouttes d'esprit aromatique d'ammoniaque ou cinq grains de carbonate d'ammoniaque dans une cuillerée d'eau chaque heure pendant trois ou quatre heures. Adoptez comme règle de ne pas employer de whisky ni de cognac. Si la personne a cessé de respirer, la respiration artificielle doit être tentée; le cas est presque sans espoir. Les personnes qui boivent habituellement et les personnes d'une santé délicate sont plus exposées aux coups de soleil que les tempérants et les constitutions fortes. Pendant les grandes chaleurs, si une personne se sent la tête confuse et vertigineuse, spécialement quand la peau est en même temps chaude et sèche, il faut qu'elle prenne des précautions. Reposez-vous, tenez-vous à l'ombre, épongez-vous le corps avec de l'eau froide, évitez les stimulants de toutes sortes, et contentez-vous de la nourriture la plus simple—des fruits, du pain, du lait, et du riz. Si vous avez soif, il faut boire de l'eau en abondance. La guérison d'un coup de soleil est ordinairement lente et exige de grandes précautions.

Foulures.—Servez-vous d'eau chaude premièrement, ensuite repos complet. Si l'une des jointures d'un membre est foulée, baignez ce membre pendant dix ou quinze minutes avec de l'eau chaude et alors appliquez le bandage en vous servant en même temps d'un morceau de latte ou de carton garni de coton de

laine ou de drap afin d'empêcher tout mouvement ; après une période de deux à dix jours, selon la gravité de la foulure, ôtez le bandage et frottez complètement deux ou trois fois par jour avec la main. L'eau froide versée d'une hauteur de deux ou trois pieds est souvent utile à ce moment. Aussi longtemps que la douleur se fait sentir, le mouvement et les frictions seront évités. Les foulures graves d'une grande jointure demandent les soins d'un médecin.

Torticollis. — Baignez le cou pendant dix minutes dans de l'eau chaude ; alors frottez-le bien avec de l'huile camphrée. Couvrez-le avec un morceau de flanelle. Cela doit être fait matin et soir jusqu'à ce que la douleur ait disparue.

Fractures des Os. — Tout ce qu'on peut faire est de placer le malade dans une position aussi confortable que possible jusqu'à l'arrivée du docteur. Si le malade avec une jambe cassée doit être transporté à une certaine distance, étendez la jambe sur un oreiller

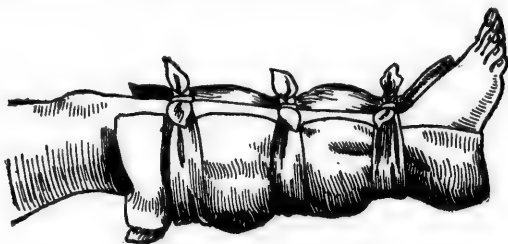


FIG. 6.

MONTRANT L'APPLICATION D'UN OREILLER SUR UNE RUPTURE DE LA JAMBE.

(Fig. 6) que vous pliez aussi loin que possible autour de la jambe et que vous maintenez avec deux ou trois mouchoirs ou des bandes de coton ; on peut aussi se servir d'une latte, d'une canne roulée dans un habit, d'autres choses de matière molle, ou d'un parapluie placé à l'extérieur de la jambe et les deux jambes attachées

ensemble à cet objet avec des bandes de coton (Fig. 7.) Le but est de tenir les deux extrémités de l'os cassé en place et d'empêcher tout mouvement. Ceci étant fait, il n'y a pas grand hâte à remettre l'os. *Si un bras est*



FIG. 7.

MANIÈRE DE SE SERVIR DE LA JAMBE SAINTE POUR ÉCLISSER.

cassé, mettez-le dans une écharpe avec un ou deux morceaux de carton ou de bardeau afin de le tenir ferme et d'empêcher tout mouvement. *Si l'os de derrière est atteint*, les plus grands soins sont nécessaires en remuant le malade afin de prévenir le déplacement. Glissez avec précaution un drap ou une couverture sous le malade et soulevez-le par ces moyens également et fermement. Il faut faire la même chose dans le cas de jambe cassée.

Os Démis (dislocation).—Il faut agir presque de la même façon excepté que les os démis doivent être remplacés par le docteur aussitôt que possible.

Faiblesse.—Quand une personne tombe en faiblesse et devient pâle et glacée, emportez-la loin de la foule, si l'accident se présente dans une place encombrée, placez-la sur son dos sur le plancher ou sur un lit, avec la tête basse. Desserrez les vêtements au cou et à la partie supérieure de la poitrine. Ne vous pressez pas autour d'elle, mais donnez-lui beaucoup

d'air. Répandez de l'eau froide sur la face et faites-
lui sentir un flacon de sels communs ou d'ammoniaque
faible. Une friction des membres aidera aussi au ré-
tablissement.



FIG. 8.

TRANSPORT D'UN HOMME ÉVANOUÍ.

Quand une personne tombe par terre sans connais-
sance avec la face rouge, le pouls agité, et la respira-

tion bruyante, mettez-la sur le dos, desserrez les vêtements et donnez-lui beaucoup d'air, mais *soulevez la tête* et les épaules sur des oreillers. Appliquez-lui une serviette froide mouillée sur la tête et allez vite chercher le médecin. Ne lui donnez pas d'ammoniaque à sentir ou ne la troublez d'aucune manière.

Attaques ou Convulsions.—Tout ce qu'il est nécessaire de faire est de veiller à ce que le malade ne puisse se blesser lui-même et que la pièce soit bien aérée. Il n'est pas utile d'ouvrir les mains, d'introduire du sel dans la bouche ou de frictionner. Il est préférable de tourmenter le malade le moins possible et d'envoyer immédiatement chercher le docteur.

Les Enflures des Veines des Jambes (Varices), si fréquentes chez les femmes mariées, doivent être soutenues constamment, excepté au lit, par un bandage appliqué également ou un bas élastique. Il ne faut jamais se servir de jarretières ordinaires.

Vêtements en Feu.—Ne courez pas loin pour chercher de l'eau, mais saisissez une couverture, un tapis, un manteau ou quelque chose du même genre que vous trouvez sous la main, et efforcez-vous d'éteindre les flammes en le jetant sur la personne et même en la roulant sur le plancher. Tout cela est très facile à faire avec un enfant.



SOIN DES ENFANTS.

Maladies Contagieuses des Enfants.—Il y a certaines maladies contagieuses particulières à l'enfance ou auxquelles les enfants sont beaucoup plus sujets que les grandes personnes. Les maladies contagieuses sont celles qui peuvent être communiquées d'une personne malade à une personne en bonne santé ou sans protection—maladies qui peuvent être attrapées. La fièvre scarlatine et la rougeole en sont des exemples. Elles sont contractées en respirant le même air que le malade, par contact, ou elles peuvent être transportées à de grandes distances par les vêtements, par l'eau, ou par l'air. Dans la plupart des cas, la sueur et les déjections des malades transportent l'infection.

Quand un enfant bien portant se trouve en contact avec un autre enfant atteint de rougeole et contracte la maladie, il s'écoule dix à quatorze jours avant que la maladie fasse son apparition ; pendant cette intervalle l'enfant jouit de sa santé habituelle ; il n'y a rien qui montre qu'un désordre se prépare. C'est ce qu'on appelle la période d'incubation.

Dans le cas de *fièvre scarlatine*, l'intervalle est de deux à six jours.

La petite vérole (picote), dix à quatorze jours.

La petite vérole volante, de dix à dix-huit jours—incertain.

La diphthérie, incertain, deux ou trois jours.

La fièvre typhoïde, six à quinze jours.

Le typhus, incertain, trois à quinze jours.

Les oreillons, environ deux semaines.

La coqueluche, environ une semaine.

L'influenza, quelques heures.

Toutes les maladies précédentes, excepté peut-être les légères attaques d'oreillons et de petite vérole volante, exigent les soins éclairés d'un médecin. Même sous la forme la plus légère il y a souvent du danger.

Des complications imprévues peuvent survenir soudainement ; l'hydropisie et de sérieuses affections de la gorge dans la fièvre scarlatine, les inflammations de poitrine et des yeux dans la rougeole et ainsi de suite. Les garde-malades et les médecins doivent être constamment sur leurs gardes.

On doit dire quelques mots au sujet de leur conduite générale. L'air frais, la lumière, et la propreté sont de la première importance. Malheureusement on ne peut pas toujours avoir les deux premiers, mais la propreté est à la portée de tous. La chambre dans laquelle repose le malade doit être aussi libre que possible de meubles, de tapis, de vêtements et de rideaux. Bref, il ne doit y avoir rien dans la chambre, excepté ce qui est absolument nécessaire pour le bien-être du malade. Il faut laisser la fenêtre plus ou moins ouverte suivant les saisons et le système de chauffage. Une cheminée ouverte avec du feu est le meilleur ventilateur pour les chambres ordinaires. Si la fièvre devient forte, il est bon pour le malade de lui éponger fréquemment la face et les poignets ; en même temps, voyez à ce que les pieds soient chauds. Les vêtements doivent être changés matin et soir (en protégeant en même temps le malade contre le froid et les courants d'air), et s'ils ne peuvent être lavés convenablement, ils doivent être exposés dans un endroit bien aéré.

La nourriture sera la plus simple—du pain, ou du

riz et du lait, ou du lait simple. Les raisins dont on a ôté les pépins et les peaux sont excellents ; mais ce qui fait du bien à un malade n'est pas toujours bon pour un autre.

L'eau claire froide est la meilleure boisson. Quelquefois, pour changer, un petit peu de jus de citron ou du pain rôti peuvent y être ajoutés. Ordinairement le malade peut avoir de l'eau à boire aussi souvent qu'il en demande, mais par petites quantités à la fois, de manière à ne pas surcharger l'estomac.

Protégez les yeux contre la lumière, et les oreilles contre le bruit. Toutes choses doivent être tenues aussi tranquilles qu'il est possible. Il faut éloigner les visites et spécialement les enfants.

Suspendre un drap à l'entrée de la porte et l'arroser souvent avec de l'eau carbolisée (deux cuillerées à soupe d'acide carbolique dans un gallon d'eau), ceci rafraîchit l'air, mais ne peut suffire à empêcher le développement de la maladie (voyez ventilation).

Le corps d'une personne morte de la petite vérole (picote) transporte l'infection à un haut degré, et doit être isolé avec autant de précautions que pendant la vie. Il est reconnu que les tapis et les vêtements conservent les germes de la fièvre scarlatine et de la petite vérole pendant plusieurs mois, et l'on sait également qu'ils transportent ces maladies à de grandes distances.

La viande des animaux qui ont souffert de consommation est susceptible de communiquer la même maladie aux personnes qui l'emploient comme nourriture.

Les légumes gâtés sont aussi insalubres que la viande corrompue.

Le Croup est reconnu par une toux âpre et sèche, la difficulté de respirer, et un bruit fort et chantant pendant l'aspiration. Cette maladie est souvent subite

dans ses attaques et est très dangereuse, et il faut faire venir un médecin tout de suite. En attendant, imbibez d'eau froide une bande de coton ou un mouchoir que vous roulez autour du cou, sans serrer, et que vous couvrez ensuite de plusieurs bandes de flanelle; un châle ou un foulard de laine sont bons pour cela. Ne mouillez pas les vêtements ni l'oreiller. S'il n'y a pas d'amélioration au bout d'une demi-heure, donnez à l'enfant vingt gouttes de vin d'ipécacuana toutes les dix minutes, jusqu'à ce que le vomissement commence, et mettez-le dans un bain chaud pendant cinq minutes. Le coton imbibé d'eau froide peut être laissé pendant quelques heures sur la gorge, en le changeant de temps en temps, sans aucun danger pour l'enfant. Après l'avoir retiré appliquez un rouleau de coton de laine.

La Diphtérie se présente souvent comme un mal de gorge ordinaire; conséquemment, les maux de gorge chez les enfants demandent beaucoup d'attention et de vigilance. Examinez ou faites examiner la gorge tout de suite et si elle est enflammée, ou s'il y a le moindre soupçon de taches blanches, envoyez chercher le docteur sans retard, surtout si la diphtérie est dans le voisinage, cette maladie est éminemment contagieuse et souvent fatale, et demande un traitement rapide et actif. Donnez beaucoup de nourriture substantielle—thé de bœuf, bouillons, lait de poule, huîtres et autres de même genre. Tenez le malade isolé dans une chambre et éloignez les autres enfants. Cette règle s'applique à toutes les maladies contagieuses des enfants ou des adultes. *Toutes les matières évacuées* de la bouche et du nez doivent être reçues sur des chiffons ou du papier et brûlées immédiatement, ou elles propageront peut-être la maladie.

La Consommation est une maladie contagieuse; en conséquence les garde-malades et les amis doivent se

protéger et éviter autant que possible les expectorations des poumons, le flegme et les autres matières évacuées par la bouche et les narines, et l'haleine d'une personne atteinte de cette maladie. Ce sont les principaux véhicules de l'infection, et de même que dans la diphtérie, toutes les matières expectorées doivent être brûlées aussitôt, afin qu'elles ne salissent pas les tapis et les vêtements et trouvent ainsi à la fin le moyen de se propager.

Les Oreillons et la Petite Vérole Volante demandent rarement un traitement actif. Tenez le malade à l'intérieur, et si la fièvre se montre mettez-le au lit et donnez-lui une dose d'huile de ricin à l'heure de se coucher. Pour les oreillons, appliquez sur les enflures un bandage de flanelle passant par dessus la tête et sous le menton et frottez-les (bien délicatement) avec un peu d'huile camphrée. *Les liniments forts sont nuisibles.* Un oreiller de houblon est le meilleur. Le danger dans les deux cas est d'exposer les parties atteintes au froid et à l'humidité.

Convulsions des Enfants.—Mettez le petit malade dans un bain chaud pendant cinq minutes, et si la tête est brûlante, appliquez-y une serviette imbibée d'eau froide ; alors donnez (doucement et sans forcer) une injection d'eau chaude, d'environ une demi-choquine. Si cette injection ne réussit pas à dégager les intestins, répétez-la au bout de dix minutes au moins. Alors couchez le malade. Les causes des convulsions chez les enfants sont nombreuses ; quelques-unes sont très simples, d'autres très dangereuses et exigent des soins intelligents et expérimentés dans leurs traitements. L'indigestion est parmi les causes simples les plus fréquentes. Les convulsions se présentent souvent au début des fièvres de l'enfance telle que la rougeole.

Les Hoquets sont communs chez les enfants et de-

mandent rarement à être traités. Si cependant ils deviennent inquiétants, chatouillez le nez avec une plume ou introduisez-y une pincée de tabac à priser ; l'éternuement les fera cesser presque toujours. Les causes les plus fréquentes des hoquets chez les enfants sont l'indigestion et l'excès de nourriture qui, n'étant pas assez mâchée, surcharge l'estomac. Dans les fièvres, et certaines maladies épuisantes, la persistance des hoquets est un symptôme très grave.

Dentition.—Rappelez-vous que celle-ci suit un cours naturel et demande rarement une intervention. Tout ce que l'on doit faire comme règle générale est de veiller à ce que l'enfant ait une nourriture convenable et que les intestins et l'estomac fonctionnent bien.

La Diarrhée Simple chez les enfants ne demande d'autre traitement médical que de mettre l'enfant au régime du lait et de lui donner une petite dose d'huile de ricin à l'heure de se coucher. Si ce n'est pas suffisant, et surtout si le vomissement commence, il faut un traitement actif. Le vomissement violent avec la diarrhée (le choléra de l'enfance) est une maladie des plus sérieuses et exige promptement l'intervention d'un médecin.

Quand un enfant souffrant de la diarrhée devient pâle et glacé, avec de fréquents efforts pour vomir et peut être aussi le hoquet, essayez le jus de bœuf crû et l'eau-de-vie (le jus de bœuf crû est obtenu à l'aide d'une presse à citron, ou en tordant dans un morceau de grosse toile, de très petits morceaux de bœuf frais et crû sans le gras). Le jus est versé dans une tasse, et une petite cuillerée à café, légèrement salée, doit être donnée chaque heure ou toutes les deux heures selon le résultat. Ceci restera souvent sur l'estomac quand toutes les autres nourritures sont rejetées. Dans les cas extrêmes ajoutez de cinq à quinze gouttes d'eau-de-vie selon l'âge.

Rhumes ordinaires.—Couchez l'enfant de bonne heure, donnez-lui de la limonade chaude et un bain de pieds chaud. Six grains de quinine pris au début d'un rhume, suffiront souvent pour l'arrêter chez les adultes. S'il y a un sentiment d'oppression sur la poitrine, appliquez un morceau de flanelle imprégnée de térébenthine jusqu'à ce que la peau devienne chaude ; ne le laissez pas sur la poitrine assez longtemps pour qu'il se forme des cloches, mais plutôt réappliquez-le quand le sentiment de chaleur a disparu. Une application excellente pour les rhumes ordinaires des enfants est l'huile camphrée, frottez bien le cou et la partie supérieure de la poitrine et appliquez la flanelle. Un autre remède est une goutte d'esprit de camphre sur un morceau de sucre, prise chaque demi-heure jusqu'à concurrence de huit ou dix doses. Un enfant de trois ou quatre ans ne doit en prendre que la moitié, cassez le morceau de sucre en deux. Il est préférable de rester à la maison. *Ayez toujours dans l'esprit* que la pneumonie, la pleurésie et les autres inflammations commencent souvent avec les symptômes d'un rhume ordinaire, et qu'il faut toujours se défier d'un mal de gorge chez les enfants. "Une once de précaution" est préférable à une livre de soins.

Vers.—Conduisez un enfant ayant des vers chez un docteur.

Retention d'urine chez les Enfants.—Faites asseoir l'enfant dans de l'eau chaude et frottez, pressez les intestins légèrement, ou appliquez des serviettes imbibées d'eau chaude sur le ventre ; *ne négligez pas cette indisposition.*

La Constipation chez les enfants doit être traitée par des médicaments, mais surtout par un régime nutritif particulier. L'addition d'une petite quantité de farine d'avoine à la nourriture est utile, une cuillerée à thé à une cuillerée à soupe de gruau bien préparé

dans une demi-chopine de lait, ou dans un mélange de parties égales de lait et d'eau d'orge. Le remède à l'ancienne mode d'introduire un petit morceau de savon dans le passage chaque jour est tout au moins préférable à la constipation et aux purges répétées. Des suppositoires de glycérine pour cet effet se trouvent chez les pharmaciens. Le savon de Castille doit toujours être employé *et à la même heure* — environ une heure après le repas du matin. Il est bon aussi de frictionner les intestins ; cette friction bien faite n'occasionne aucune douleur.

Rupture.—Quand une rupture se produit subitement, placez la personne sur le dos, pliez-lui les genoux, desserrez les vêtements, appliquez des serviettes imbibées d'eau chaude sur la rupture et par une pression légère essayez de la réduire. *Il faut éviter toute force.* Si cela ne réussit pas après un effort de quelques minutes, envoyez chercher le docteur. Un bandage herniaire parfaitement ajusté doit toujours être porté sur une rupture, aussi petite qu'elle soit : une petite rupture est généralement plus dangereuse qu'une grande.

Engelures.—Si la peau n'est pas entamée, frottez-la avec un liniment composé de savon ou peignez-la avec de la teinture d'iode. Si la peau est entamée ou enflammée, appliquez du baume de Friars pendant quelques minutes, ensuite pansez une fois par jour avec un onguent résineux. Les personnes qui sont sujettes aux engelures peuvent souvent les prévenir en se frottant le soir et le matin avec de l'eau-de-vie (whisky) forte. Frictionnez toujours les bouts des doigts et les extrémités supérieures des orteils.

Mamelons Gercés.—Saupoudrez copieusement avec de l'oxide de zinc ou de la magnésie immédiatement après avoir nourri, et lavez doucement avant que

l'enfant boive de nouveau. Ceci est mieux que les onguents.

Echauffement ou Eruptions des Fesses des Enfants. Ceux-ci sont très fréquents et douloureux. Changez souvent l'enfant de linges et baignez légèrement les parties atteintes chaque fois avec de l'eau de son qui contient une demi-cuillerée à café—quelques grains—de carbonate de soude ou de borax en poudre dans une chopine d'eau. Sèchez toujours entièrement avec une serviette de toilette, légèrement, ne frictionnez pas et ne prenez pas de savon. La meilleure poudre est la suivante : Sept parties d'amidon fin pulvérisé et une partie de magnésie mélangées parfaitement. Quelquefois l'inflammation est causée par un dérangement de l'estomac ou des intestins auquel il faut faire attention.

L'Urticaire est le résultat de causes variées—le dérangement d'estomac, un mauvais système d'alimentation, les vêtements irritants et autres. Il faut chercher la cause et la faire disparaître. Un bain de son à l'heure du coucher enlève la chaleur et la démangeaison. Voyez "Bain de Son."

Apprendre aux enfants dès le commencement à tenir leurs dents propres ; à mâcher leur nourriture complètement et lentement ; à obéir aux besoins de la nature promptement et à les terminer sans hâte ; à dormir sur le côté droit, à respirer par les narines et à tenir leur bouche fermée. Ces règles sont importantes, et si elles sont observées fidèlement, elles épargneront peut-être beaucoup de maux dans le courant de l'existence.

Contagion.—Les enfants ne doivent pas être exposés aux maladies contagieuses si cela peut être évité. C'est une erreur de croire qu'il faut que les enfants aient la rougeole, la fièvre scarlatine, les oreillons et ainsi de suite. Cela n'est pas nécessaire. Il y a une

forte objection contre cette croyance. Règle générale une personne qui a souffert d'une des maladies contagieuses ordinaires — comme la rougeole — n'est pas susceptible de contracter la même maladie une deuxième fois, mais les exceptions ne sont pas rares et une seconde attaque de rougeole, de fièvre scarlatine, de petite vérole, de fièvre typhoïde, de typhus et de maladies de même genre se présentent quelquefois. Il faut se mettre cela dans l'esprit et éviter l'exposition insouciante à la contagion.

“ La Propreté est au Corps ce que l'Amabilité est à l'Ame.”—La propreté en mangeant, en buvant, en dormant, de l'air, de l'eau et des vêtements, et dans l'accomplissement de toutes les fonctions de la vie doit toujours être observée. Quoique ce soit en dehors du but visé par ce petit ouvrage d'enseigner directement la morale, il est bon d'observer que la pureté de la pensée et de l'esprit est également importante et nécessaire pour le maintien et la jouissance d'une santé parfaite.

Le foie, qui est tempérant, sain et propre, n'est pas seulement beaucoup moins susceptible d'être atteint par le choléra et d'autres maladies du même genre qui peuvent survenir, que les intempérants et les débauchés, mais il a beaucoup plus de chance de se rétablir s'il est attaqué.

Boissons.—Quand une personne a un fort accès de fièvre donnez-lui des boissons rafraîchissantes (il n'y a rien de meilleur que l'eau froide) et mettez-lui des compresses fraîches sur la tête et la peau. Quand une personne est pâle et glacée, donnez-lui des boissons chaudes, thé, café, thé au gingembre, et faites-lui des applications chaudes sur le corps, bouteilles chaudes aux pieds, aux cuisses, et aux aisselles en frictionnant légèrement avec la main chauffée. Ayez soin de ne pas porter à l'extrême l'un ou l'autre de ces traite-

ments. Ne donnez pas de frissons à un malade qui a chaud ou la fièvre à celui qui a froid.

Ne Donnez pas à un Enfant Malade et Flévreux plus d'eau dans un verre ou une tasse que vous ne désirez qu'il en boive. Il est cruel de lui retirer le vase avant qu'il ait fini de boire.

Un Verre d'Eau Froide (non glacée) pris le matin quelque temps avant le déjeuner est excellent. Il nettoie l'estomac, le prépare pour la nourriture et tend à régler les intestins.

Trop de Médecines.—La quantité de drogues consommées par le public à présent est énorme et cause beaucoup de perturbations et de dérangements dans la santé. Il n'y a pas d'excuse pour cette habitude pernicieuse. Un docteur instruit est à la disposition de la personne la plus pauvre. Les médecines patentées de toutes espèces doivent être évitées ; beaucoup de celles-ci contiennent de l'opium sous quelque forme et sont très dangereuses, spécialement dans les cas des jeunes enfants ; non seulement elles produisent divers dérangements temporaires, mais établissent le germe tendant à l'habitude terrible de l'opium.

Il y a très peu d'excuses aujourd'hui pour quelqu'un qui a recours à l'usage des médecines patentées. Toutes les médecines qui portent ordinairement ce nom sont probablement ou à tout événement capables de produire des effets nuisibles quand elles sont données par des ignorants. On a dit avec raison "que toute personne qui a besoin d'une dose de sels ou de séné doit faire venir le docteur."

Danger.—La lessive liquide, les poisons de toutes sortes et les allumettes chimiques doivent être tenus hors de la portée des jeunes enfants. La négligence de cette précaution occasionne chaque année la perte d'un grand nombre d'enfants. Les jeunes enfants ne

doivent pas être enfermés à clef dans une chambre ou une habitation où il y a du feu, ou quelque moyen d'en allumer à leur portée. Les lampes à pétrole ne doivent jamais être transportées par les enfants quand elles sont allumées ; si elles tombent il y a le danger qu'elles fassent explosion ou que l'huile prenne feu et occasionne ainsi des brûlures terribles dont la mort est la conséquence ; de nombreuses personnes sont victimes chaque année de ces accidents. Une lampe qui est presque vide d'huile est plus disposée à faire explosion que celle qui est pleine ; jamais sous aucune considération, n'allumez un feu dans un poêle ou quelque autre place avec de l'huile de charbon. Les ustensiles de grès sont les meilleurs pour la cuisine. Les aliments préparés dans des casseroles, ou des plats de plomb ou de cuivre, peuvent provoquer un empoisonnement.

Exercice en plein Air.—Une promenade d'une heure dans les champs est plus profitable à un enfant qu'une journée passée dans un gymnase à la maison. Le dernier toutefois est un substitut qui ne peut être méprisé.

Dos Rond.—Balancer et porter des poids légers sur la tête, tels que des livres, avec les épaules rejetées en arrière, feront plus pour redresser un enfant qui est disposé à avoir le dos rond ou courbé, que tous les remèdes de fantaisie. Ne prenez pas, par erreur, cette disposition pour la maladie véritable de l'épine dorsale ; cette dernière demande un traitement intelligent.

Machez votre Nourriture entièrement et à loisir ; ce n'est pas du temps perdu, la nourriture mangée trop vite est la cause la plus ordinaire de l'indigestion.

Apprenez à vous servir des deux mains.—Les enfants doivent être encouragés à se servir également des deux mains (la droite et la gauche). Les

avantages de cette éducation seront grandement reconnus dans la vie, quelle que soit l'occupation.

Ventilation.—Le meilleur ventilateur pour une chambre ordinaire est une cheminée ouverte ou un feu. Si la chambre a seulement une fenêtre, ouvrez la fenêtre au sommet et à la base, en réglant l'ouverture naturellement selon la saison et le temps. S'il y a deux fenêtres, ouvrez l'une en haut et l'autre en bas. La porte peut servir également si elle ouvre en plein air. Le but est d'aérer la chambre sans faire de courant d'air pendant que la chambre est occupée. L'air frais, surtout pendant une maladie, est très important; en même temps, on peut aussi bien être empoisonné par l'air mauvais et chaud que gelé à mort avec de l'air glacé et pur; agissez selon le sens commun et le jugement.

L'Air Vicié et les Chambres Trop Encombrées tuent annuellement un grand nombre de personnes, spécialement des enfants.

Tenez toujours un vase plein d'eau sur un poêle chaud, cela empêche l'air de devenir sec, dur et désagréable.

Nourriture des Enfants.—Beaucoup d'enfants, malheureusement, doivent être nourris à la cuiller ou au biberon; quand cela est nécessaire, le lait d'une vache remplace celui de la mère. Si le lait est frais, d'une vache en bonne santé, il suffit de le filtrer convenablement et proprement, et de délayer deux parties d'eau bouillie et une pincée de sucre (servez-vous toujours d'eau qui a bouilli) dans une partie de lait.

Les Biberons des Enfants ne doivent pas avoir de tubes en caoutchouc ni autres garnitures; tout ce qui est requis est une bouteille simple en verre, faite à cet effet, et un tétin de caoutchouc. Les tubes de caoutchouc ne peuvent être tenus absolument propres et il faut que la bouteille et le tétin soient lavés et net-

toyés parfaitement. Nettoyez le tétin et la bouteille avec une solution de soude à laver.

Nourriture des Enfants.—Si le lait a été conservé pendant quelques heures, il doit être porté au point d'ébullition dans une casserole avant d'être employé (voyez qu'il ne soit pas roussi), ou la bouteille ou la cruche qui contient le lait doit être mise dans de l'eau bouillante pendant quinze minutes. Si le lait est caillé dans l'estomac de l'enfant, ajoutez deux cuillerées à soupe d'eau de chaux à chaque demi chopine de lait, ou étendez le lait d'eau d'orge au lieu d'eau simple. Pour les enfants délicats il sera bon d'ajouter un petit peu de crème. La quantité d'eau ajoutée au lait sera diminuée au fur et à mesure de la croissance de l'enfant. A l'âge d'environ sept ou huit mois, l'enfant doit prendre une autre nourriture outre le lait et il n'y a rien de meilleur qu'une boulette de farine (voyez page 48); elle est commode, bon marché et nourrissante. Une autre nourriture est la farine d'avoine. Mettez une cuillère à soupe de farine d'avoine *moulue finement* dans une chopine d'eau, faites bouillir pendant quinze minutes, alors ajoutez une quantité égale de lait pendant que la farine d'avoine est encore bouillante. Après dix mois l'enfant peut avoir une petite portion de quelque nourriture simple et saine, mais même à cet âge il faut que le régime consiste en lait, du pain et du lait ou du riz et du lait. Les enfants d'une faible constitution ont besoin d'être nourris plus souvent que les enfants d'une santé robuste, parce qu'ils prennent ordinairement moins de nourriture à la fois. Les enfants aiment souvent à boire de l'eau entre les repas et c'est bon pour eux.

Ne Sevez Jamais un Enfant pendant la chaude saison si cela peut être évité. Des désordres d'intestins en résultent certainement si vous le faites. Il ne

faut pas apprendre à un enfant à marcher ; laissez-le ramper jusqu'à ce qu'il se sente disposé à se tenir droit de son propre mouvement. Les enfants qui marchent trop tôt sont souvent exposés à avoir les jambes arquées.

Une Femme qui Souffre de Consomption ou de syphilis, ou d'un cancer, ou de quelque autre maladie constitutionnelle, ne doit jamais nourrir son enfant. Cela serait dangereux pour l'enfant et nuisible à la mère. Pour la même raison le *lait des animaux malades ne doit jamais être employé* comme nourriture.

Sommell.—Pendant les premiers mois il est nécessaire de laisser dormir les enfants environ dix-huit heures par jour, et pendant longtemps ensuite, au moins douze heures.

Il ne faut jamais chercher à endormir un enfant en l'effrayant par des menaces ou des histoires de revenants, ou par des gravures et des images effrayantes.

Ne Jamais se Servir d'Opium ou de boissons soporifiques d'aucune sorte, excepté sous le contrôle d'un médecin. Ne jamais employer les sirops adoucissants patentés.

Le Manque de Sommell chez les Enfants est souvent causé par les vêtements trop serrés ou mal ajustés, par la mauvaise disposition du lit ou des oreillers, par une position incommode ou une épingle déplacée. *Se servir toujours d'épingles de sûreté pour fixer les linges des enfants.* Quand l'insomnie est le résultat d'une maladie, il est urgent de demander les secours d'un médecin.

Si l'insomnie chez les grandes personnes persiste, elle demande un traitement attentif—dans les cas ordinaires, une attention à la santé en général, un bon lit, une chambre bien aérée, le bon fonctionnement de

l'estomac, l'exercice en plein air, une tasse de consommé chaud ou de gruau, à l'heure du coucher, suffiront pour la guérison. Les travaux de tête trop soutenus devront être interrompus.

Lavage des Enfants.—Baignez les enfants chaque matin de la tête aux pieds dans de l'eau tiède, et chauffez leurs vêtements au moins deux fois par jour en les laissant sécher devant le feu ou au soleil. C'est une erreur de se servir d'eau froide pour laver un enfant. Cela le saisit, lui rend le bain désagréable et ne le fortifie pas. Il est souvent dangereux pour les enfants faibles et délicats.

Le Coton de Laine revêtu de soie huilée ou d'un tissu imperméable doit être préféré au cataplasme dans l'inflammation de la poitrine et des intestins. Le coton est plus léger, ne se refroidit pas, est changé moins souvent et avec moins d'ennui pour les malades et ne rend pas les vêtements humides. L'usage des cataplasmes sur la poitrine exige beaucoup de précautions et d'expérience, ou ils sont plus nuisibles qu'utiles.

Les Bains de Pieds chauds sont très utiles dans certains cas de maux de tête avec sang au visage et palpitations ; pour le croup, les convulsions des enfants et les rhumes ; et après un exercice prolongé, enlèvent la fatigue et procurent le sommeil. Mais pour profiter de tous les bénéfices d'un bain de pieds, il doit être pris d'une façon convenable ce qui est rarement fait. Il doit être pris quand on est déshabillé pour se coucher et à côté du lit. L'eau sera aussi chaude qu'on pourra la supporter et montera jusqu'aux genoux. La chaleur peut être maintenue en ajoutant de l'eau chaude quand c'est nécessaire. Après cinq ou quinze minutes, selon les sensations du baigneur, les pieds seront rapidement frottés avec une serviette douce roulée dans une flanelle chaude ou une couverture, et le malade mis au lit. Le temps le plus court que les pieds sont

exposés à l'air après les avoir retirés de l'eau chaude est le meilleur. Naturellement, si on a simplement l'intention de laver les pieds c'est une chose différente. Un bain chaud pour le corps entier sera tout à fait pris de la même manière.

Quand un enfant est malade et fiévreux le soir, avec la figure congestionnée, les yeux brillants et une humeur irritable, agité et ne pouvant pas dormir, ou ce qui est plus grave, stupide et hébété, baignez ses pieds dans de l'eau chaude, mettez-le au lit et donnez-lui une petite dose d'huile de ricin. Il sera probablement mieux le lendemain, ou, s'il est attaqué d'une fièvre, sa position d'y résister sera de beaucoup facilitée.

Vaccination.—Un enfant en bonne santé sera vacciné vers le troisième mois ou souvent plus tôt si la petite vérole sévit dans le voisinage. Il n'y a pas de danger quand la vaccination a été faite convenablement et avec soin. Comme règle générale le vaccin animal doit être préféré. Il est bon de procéder à une seconde vaccination à l'âge de seize ou dix-sept ans. L'âge n'exempt personne de la petite vérole; le plus petit enfant et l'homme de soixante-dix ans sont également susceptibles de contracter cette maladie. En conséquence, dans les épidémies, la vaccination est toujours importante.

En donnant de l'Ammoniaque à sentir à une personne malade, voir qu'elle ne soit pas trop forte. L'inflammation du nez et de la gorge est quelquefois causée par la respiration des vapeurs d'une forte ammoniaque. Il est mieux de verser quelques gouttes sur un mouchoir que d'appliquer la bouteille directement sur la narine.

Soin des Cheveux et du Cuir Chevelu.—Ne tondez pas les cheveux trop près de la peau. Les cheveux protègent la tête de la chaleur en été et du froid en hiver. Brossez-les bien matin et soir, et lavez-les

une fois tous les dix jours en été et tous les vingt jours en hiver. Laissez les enfants courir tête nue, excepté pendant les grandes chaleurs et les froids rigoureux, et ils seront moins sujets à devenir chauves.

L'Impétigo du Culr Chevelu est souvent difficile à faire disparaître. Peignez-le soir et matin pendant deux ou trois jours, ou jusqu'à ce que la peau devienne tendre, avec de la teinture d'iode. *C'est une maladie infectieuse.* L'impétigo sur les autres parties du corps est rapidement guéri par l'application de la teinture d'iode.

Les Dents devront être parfaitement nettoyées au moins chaque matin et la bouche rincée après chaque repas. Il ne faut pas extraire les premières dents des enfants avant qu'elles soient complètement ébranlées. Elles protègent les nouvelles dents au-dessous.

Ongles.—Coupez les ongles des pieds directement en travers et pas trop près de la peau vive. N'arrondissez pas les coins et vous serez moins sujet à souffrir des ongles incarnés—mal des plus obstinés et des plus douloureux.

Après une Chute ou un accident on doit laisser dormir un enfant—c'est le remède naturel—et ne pas bêtement le tenir éveillé comme l'on fait quelquefois.

Le Soleil et le Grand Air sont indispensables pour jouir d'une parfaite santé. Ce sont les grands remèdes de la nature. Les enfants nés et élevés dans les ruelles sombres et renfermées sont délicats et scrofuleux ; les enfants les plus vigoureux seulement survivent et se maintiennent même dans une force et une santé modérées. Dans les hôpitaux, les patients placés dans les endroits exposés au soleil recouvrent plus rapidement la santé que ceux placés à l'ombre. Il est important alors que les enfants qui grandissent aient le plus de soleil et de grand air possible à leur disposition.

Pieds et Vêtements Mouillés.—Il y a peu de danger à conserver des vêtements mouillés aussi long temps que l'on prend de l'exercice et que l'on se tient chaud ; c'est quand vous vous asseyez et que vous sentez des frissons que le danger existe. C'est le moment alors, soit de recommencer l'exercice, ou de se frictionner la peau complètement et de mettre des habits secs. Une tasse de thé ou de café chaud fera beaucoup de bien.

L'Arrêt subit de la Transpiration est une des causes les plus communes de la fièvre rhumatismale, de la pneumonie et de quelques autres maladies dangereuses. Evitez, par conséquent, les boissons froides et les endroits frais quand la transpiration est abondante. Ne retirez pas vos vêtements trop vite. Néanmoins une personne en bonne santé qui a très chaud, si elle ne souffre pas de la fatigue, et si elle n'éprouve pas de palpitations de cœur, peut sans crainte se plonger dans la mer, ou prendre rapidement un bain froid. Faites les deux choses promptement et continuez par une bonne friction avec une serviette dure, et le résultat sera très rafraîchissant. C'est pendant le refroidissement qui suit que le corps, perdant rapidement sa chaleur, est exposé à contracter un froid dangereux. *Une sensation de frisson* est toujours un avertissement certain.

Les Vêtements Serrés de toutes sortes sont dangereux. Evitez les cols trop étroits ou quelque chose qui comprime le cou ; cela empêche la libre circulation du sang dans le cerveau et expose à l'apoplexie.

S'éponger le cou et la gorge avec de l'eau froide chaque matin et sortir sans foulard, sont de bonnes habitudes. Les manteaux et les "jackets" de fourrure portés en marchant sont souvent la cause d'un grand nombre de maux et de rhumes. On doit les porter rarement, excepté pour les promenades en voiture.

Dans les climats froids et tempérés les vêtements de dessous en laine doivent être portés de préférence tout le long de l'année. Ils seront d'un tissu mince et large de façon à ne pas gêner les fonctions de la peau.

Les chaussures à semelle épaisse sont préférables aux caoutchoucs pendant la mauvaise saison, excepté peut-être quand le sol est couvert de neige. Les caoutchoucs ne doivent jamais être portés à l'intérieur ou plus longtemps qu'il est absolument nécessaire.

La règle générale à observer sur la quantité de vêtements à porter est celle-ci : cherchez la commodité — ni trop chaud ni trop froid. Si vous sentez des frissons, vous devez soit faire une marche rapide, soit mettre un autre manteau. Si vous avez trop chaud retirez quelques-uns de vos vêtements. C'est surtout le résultat de l'habitude. Un homme demande à être plus couvert qu'un autre dans les mêmes circonstances. Les personnes âgées et faibles et les jeunes enfants demandent à être vêtus plus chaudement que les autres. Gardez les pieds chauds et la tête froide.

Désinfections et désinfectants.—*La lumière et l'air frais* sont des désinfectants naturels, et il n'y a rien qui puisse les remplacer parfaitement; mais comme on ne peut pas toujours les obtenir, et afin de sauver du temps, pour plus de commodité certains produits chimiques sont également employés. Peut-être le meilleur désinfectant pour les maisons est l'acide carbolique. Il ne peut ni détériorer, ni tacher les vêtements quand on l'emploie convenablement. Quand vous voulez désinfecter, versez deux cuillères à soupe dans un gallon d'eau et mêlez bien. Les vêtements doivent être bien trempés dans ce mélange jusqu'à ce qu'ils puissent être lavés. Souvenez-vous que l'acide carbolique pur est un poison puissant, et qu'il brûle la peau s'il coule dessus. Faire bouillir les vêtements est aussi un bon moyen de détruire l'infection.

Les déjections des intestins dans certaines maladies, particulièrement le choléra et la fièvre typhoïde, doivent être désinfectées avant d'être jetées dans les cabinets ou ailleurs. Les germes des deux maladies ci-dessus mentionnées sont transportés à de grandes distances par l'eau et développés dans toutes les directions. *Le lait est souvent contaminé* par eux, et devient un véhicule de la maladie. Pour désinfecter les déjections en général, le sulphate de fer est très bon. Mettez une livre (trois ou quatre poignées) de sulfate de fer dans un gallon d'eau et laissez dissoudre ; une tasse de ce mélange (environ une demi-chopine) doit être ajoutée à chaque selle. Il est aussi bon d'en verser un peu dans les cabinets soir et matin, ou d'y jeter une poignée de sulfate de fer.

Les vêtements ne doivent pas être placés dans une solution de sulfate de fer, cela les rouillerait. Avant tout il faut agir avec la plus grande propreté. Nettoyez les évier et enlevez la graisse qui s'attache aux tuyaux, versez dedans un petit seau d'eau bouillante dans laquelle vous avez fait dissoudre une ou deux poignées de soude à laver.

La Solution de Condy est un excellent désinfectant, mais elle est comparativement cher et tache le linge.

Les lits de plume, les oreillers et les matelas de crin ne peuvent être désinfectés convenablement que par la vapeur ou la chaleur dans des fours ou des compartiments construits spécialement pour cet usage. Les matelas de paille ou d'autre substance seront brûlés après avoir servi dans les maladies contagieuses.

La chambre elle-même doit être fumigée aussitôt que le patient l'a quittée ; on peut le faire en brûlant du soufre. Bouchez chaque crevasse dans la chambre, même les trous de serrure, en y collant ou en y enfonçant du papier. Ensuite placez le soufre cassé en

petits morceaux dans un plat, et le plat lui-même reposant sur une brique dans un cuvier ou un vase pour prévenir le danger de feu. Alors mettez le feu au soufre en l'arrosant d'abord avec de l'alcool pour hâter l'inflammation, et quittez la chambre en fermant la porte soigneusement derrière vous. La chambre doit être tenue fermée pendant dix ou douze heures et ensuite bien aérée. Dans la plupart des cités et des villes, les officiers de santé veillent à la fumigation des chambres et habitations, ont leurs propres systèmes, et peuvent faire cela beaucoup mieux que d'autres personnes. Pour fumiger convenablement et efficacement avec le soufre la vapeur doit être produite en même temps que les fumées.

Nourriture et Cuisson.—Toute nourriture animale, spécialement le porc, doit être bien cuite jusqu'à l'os, de sorte que si la viande contient les germes ou les œufs de vers solitaires ou d'autres parasites, ils seront détruits par la chaleur.

Pour rôtir une pièce de viande placez-la dans un four bien chaud pendant quelques minutes pour commencer, de façon à former une croûte ou une peau à l'extérieur, et d'empêcher le jus et la sauce de s'échapper ; après cela maintenez une chaleur modérée pendant environ quinze minutes pour chaque livre de viande. C'est le temps nécessaire habituellement pour la cuisson.

Pour faire bouillir une pièce de viande plongez-la dans l'eau bouillante pour la même raison que vous placez un rôti dans un four très chaud. D'un autre côté, pour faire la soupe, placez la viande dans de l'eau froide et laissez-la bouillir lentement. Le but est d'extraire de la viande tout le jus et les parties solubles. Toutes les saucisses doivent être cuites parfaitement.

Les viandes sèches et trop assaisonnées ne sont pas une nourriture convenable pour les enfants.

De la viande une fois par jour est suffisant pendant les grandes chaleurs—spécialement pour les enfants.

Les oignons sont des légumes sains et nourrissants, et quand ils sont bouillis convenablement il ne sont pas indigestes.

Le gruau et le lait, le pain et le lait, le blé écrasé, le riz, l'orge, les pois, le maïs sont tous des aliments sains et nutritifs, et avec quelques fruits ou des tomates dans la saison, ou de la laitue et quelquefois un œuf frais "à la coque" constituent la nourriture principale d'un enfant riche ou pauvre. Peut-être que le gruau et le lait sont les meilleurs, mais un peu de changement est agréable et nécessaire. Les gâteaux lourds, les sucreries et les pâtisseries doivent être évités ou donnés en petite quantité ou dans des occasions particulières. La vie d'un enfant ne doit pas être rendue malheureuse par de constants refus. Une petite quantité de liquide doit être prise avec les repas, mais une tasse de thé ou de café, ou un verre d'eau après un repas est une bonne chose.

Généralement les gens ne boivent pas assez d'eau. Quand on transpire beaucoup, il faut en boire une plus grande quantité que dans d'autres temps. Les gens demandent une plus grande quantité de nourriture animale et solide en hiver que pendant la chaude saison.

Thé de Bœuf.—Prenez une livre de bon bœuf frais et dégraissez-le, coupez-le en petits morceaux, le plus petit possible, placez-les dans un pot à confitures avec une pinte d'eau froide, couvrez légèrement, ensuite placez le pot dans un vaisseau d'eau froide sur le poêle, faites bouillir doucement et laissez mijoter pendant une heure. Ecumez avec quelque chose et pressez toutes les parties du bœuf. Enlevez tout ce qui flotte et assaisonnez à votre goût. Quoique le thé de bœuf contienne très peu de parties nutritives, c'est un arti-

de excellent pour les malades quand il est employé convenablement. Pour la convalescence ajoutez une demi-douzaine de petites huitres fraîches avec leur eau, trois ou quatre minutes avant de retirer le thé du feu.

Eau d'Orge.—Mettez une cuillère à soupe d'orge bien lavée dans un quart d'eau froide et faites réduire à une chopine, en écumant avec un linge dur. Cette préparation ajoutée au lait des enfants est excellente quand celui-ci se caille sur l'estomac.

L'Eau de Riz est faite de la même façon et doit être préférée à l'eau d'orge dans les cas de diarrhée.

L'Eau de Chaux est préparée de la manière suivante : ajoutez à une pinte d'eau claire froide, dans un verre ou un vaisseau de porcelaine (pas de métal), un morceau de chaux vive, à peu près de la grosseur d'une petite amande, ou une petite cuillère à thé de chaux éteinte. Agitez pendant quelques minutes avec une cuillère de bois, alors laissez-la se fixer. L'eau claire sans couleur est "l'eau de chaux." Elle ne doit contenir aucune partie visible de chaux. Transvasez-la et conservez-la dans une bouteille bien bouchée. Tous les pharmaciens en gardent.

Œufs au lait.—Battez avec une fourchette le blanc d'un œuf frais jusqu'à ce qu'il mousse, alors ajoutez une petite cuillère à café de sucre à une demi-chopine de lait frais et mêlez bien ; à la fin, pendant que vous agitez, versez deux cuillères à café de cognac ou de whisky. C'est la meilleure et la plus digestive nourriture dans les cas de maladies épuisantes des jeunes enfants. Chaque enfant âgé de quelques mois et d'une santé délicate peut prendre cela en petite quantité avec bénéfice. C'est surtout utile dans certains cas de diarrhée, et peut être délayé dans de l'eau de riz.

Boulette de Farine.—Liez fortement dans un mor-

ceau de coton propre environ une livre de farine de blé—non sassé est préférable—et faites la bouillir pendant dix heures dans une casserole d'eau. Quand elle est refroidie retirez le linge et enlevez la peau qui s'est formée. Une boulette dure, sèche et solide reste, qui peut être râpée pour l'usage. Une cuillerée à soupe de ceci formée en pâte avec de l'eau froide est ajoutée à deux chopines de lait et portée à son point d'ébullition. Voyez que cela ne brûle pas. C'est une des meilleures nourritures pour les enfants au-dessous de sept mois.

Le lait pour la famille sera contenu dans des vases de verre ou des bouteilles, dans une place fraîche, loin de la lumière du soleil, des légumes gâtées et de toute odeur.

La crème et l'huile de foie de morue sont de très bonnes additions au régime des enfants délicats pendant la saison froide ; et le petit lait (lait de beurre) est également convenable pendant l'été.

Infusion de Graine de Lin.—Versez une chopine d'eau bouillante sur une demi-once de graine de lin et laissez bouillir doucement pendant dix minutes, ensuite écumez et sucrez à votre goût avec de la réglisse. Une petite quantité de jus de citron peut être aussi ajoutée. Une tasse de cette infusion prise au moment de se coucher, est bonne pour les rhumes fiévreux et dans certains dérangements des reins.

Cataplasme de Graine de Lin.—Epaississez l'eau bouillante avec de la farine de graine de lin mêlée lentement jusqu'à ce qu'elle ait la consistance du gruau ; laissez mijoter pendant trois ou quatre minutes. Appliquez entre deux morceaux de coton mince et couvrez bien avec une pièce de laine. Il faut le changer souvent et ne jamais le laisser refroidir.

Les Cataplasmes de Pain et de Lait ne sont pas bons à être appliqués sur une peau entamée. Le

lait changerait rapidement, sûrirait et serait une cause d'irritation.

Cataplasme de Moutarde.—Mêlez la moutarde avec de l'eau *froide* (pas de vinaigre) de façon à obtenir la consistance de celle employée à table (un peu plus épaisse) et étendez-la entre deux bandes de batiste ou de coton mince. C'est un excellent soulagement pour les douleurs de la poitrine et des intestins et pour un cas de vomissement obstiné. Un cataplasme de moutarde appliqué sur le creux de l'estomac fera souvent disparaître les vomissements. Faites attention de ne pas laisser se produire des ampoules, il peut en résulter un mal persistant. Soulevez le bord du cataplasme toutes les deux ou trois minutes et retirez-le aussitôt que la peau devient rouge. Alors appliquez un morceau de coton mou....

Un cataplasme de moutarde posé sur le creux de l'estomac quand on est au lit, procurera souvent le sommeil aux grandes personnes.

L'Esprit de Térébenthine.—Versé sur de la flanelle sèche et appliqué sur la gorge et la poitrine dans les cas de rhumatismes, et sur les intestins dans les douleurs, est aussi un excellent remède. Tout ce que l'on demande est de faire rougir la peau et de produire une sensation de chaleur. Ne laissez pas s'enflammer. On peut en remettre de nouveau si c'est nécessaire, aussitôt que la rougeur et la chaleur auront disparu.

Bain de Son.—Faites un sac de batiste grossière d'environ un pied de longueur sur huit pouces de largeur—la dimension n'est pas importante, remplissez-le de son et pétrissez-le dans quelques gallons d'eau chaude jusqu'à ce que les parties farineuses du son aient disparu dans l'eau qui deviendra laiteuse ; alors laissez-y dissoudre une cuillère à soupe de carbonate de soude. Ce bain pris chaud est très adou-

cissant dans les cas d'urticaire, d'éruptions occasionnées par le lierre vénéneux et d'autres sortes d'irritations de la peau.

Le Thé et le Café pris avec modération sont d'excellents réconfortants. Ils enlèvent la fatigue, et, en un instant, rendent une personne capable d'entreprendre un travail inusité de l'esprit et du corps. Ils sont aussi utiles dans certaines maladies affaiblissantes en stimulant les forces et l'énergie languissantes pendant quelque temps. On doit toujours les consommer fraîchement préparés, et ne pas les laisser mijoter sur le poêle. Leur usage excessif ou l'abus entraîne l'indigestion, les maux de tête et des désordres variés du système nerveux.

Dans les endroits marécageux, ou si les fièvres dominent, quand on est obligé d'aller en plein air avant de déjeuner, une tasse de thé et une bouchée de pain sont un excellent préservatif, et peuvent détourner la maladie. Le thé pris au moment de se coucher procure le sommeil et le repos ; pris de bonne heure le matin après une nuit d'agitation et d'insomnie, une tasse de bon thé frais produira souvent un sommeil réparateur, à moins, toutefois, que l'on n'en ait déjà pris la veille.

Le thé et le café ne doivent pas être employés comme boisson ordinaire pour les enfants, ou pour les personnes nerveuses ou anémiques, mais considérés plutôt comme médecines et prescrits avec les mêmes soins et discernement.

Les Spiritueux Alcooliques ne doivent servir comme médecines que sous le contrôle d'un docteur. Ils produisent plus de maladies et de souffrances de l'esprit et du corps que toute autre cause.

Le Tabac, si l'on en use, ne doit pas être permis aux jeunes gens ; il arrête la croissance, alourdit l'esprit, et est apte à établir des germes de maladie. Son usage est surtout mauvais pour les personnes faibles et nerveuses.



POIDS ET MESURES.

SOLIDES.

20 grains.....	1 gramme.
3 grammes	1 drachme.
8 drachmes.....	1 once.

LIQUIDES.

60 minimes (gouttes).....	1 drachme.
8 drachmes.....	1 once.
16 onces.....	1 chopine.

FRANÇAIS.

1 gramme.....	15 grains.
1 litre.....	2 chopines.
1 mètre.....	39 pouces.

Les fractions sont négligées.

Une cuillère à thé contient 1 drachme (liquide).

“ dessert contient 2 drachmes.

“ soupe contient 4 drachmes ou la moitié d'une once.

Un verre à vin contient 2 onces.

Une tasse contient 4 onces.

Mais comme les tasses, les cuillers et les verres varient beaucoup comme grandeur, les médicaments liquides seront toujours donnés dans des verres gradués.

Une goutte est moins qu'un minime, elle varie en grandeur suivant la nature du liquide pesé ; mais, dans l'administration ordinaire de la médecine de la maison, une goutte peut être prise pour représenter un minime.



EMPOISONNEMENT

Dans tous les cas d'Empoisonnement ou même quand on soupçonne qu'il y a empoisonnement, envoyez chercher le docteur le plus proche, sans délai. Dites-lui ce qui est arrivé aussi clairement que possible pour qu'il puisse apporter avec lui sa pompe d'estomac, des antidotes et des remèdes. Mais il est bon de savoir ce qu'il faut faire jusqu'à son arrivée ; le temps est de la plus grande importance.

Les bouteilles et les paquets contenant les poisons seront toujours soigneusement étiquetés avec leurs noms et leur usage. Ils devront être gardés, rangés soigneusement ensemble et mis à part des autres bouteilles et paquets, et hors de la portée des enfants. *Enfin, ne gardez que ceux dont vous avez besoin.*

Quelques Règles Générales à suivre en cas d'Empoisonnement.— La première chose à faire est de dégager l'estomac ; le débarrasser du poison ; provoquer le vomissement. Cela peut être souvent obtenu en chatouillant le fond de la gorge avec le doigt ou une plume. Faites ceci pendant que l'on prépare un émétique (vomitif). Si le vomissement commence déjà, facilitez-le en faisant boire de l'eau tiède (ni chaude ni froide).

Les deux émétiques dont on se sert généralement

sont la *moutarde* et le *sel de table commun* que l'on trouve dans toutes les maisons.

Émétique de Moutarde : Prenez une cuillère à soupe de moutarde commune en poudre que vous mêlez avec un peu d'eau, de manière à former une pâte ; alors agitez-la dans un verre d'eau tiède—environ une demi-chopine. Prenez à peu près un quart de ceci à la fois (pour un enfant une cuillère à soupe est suffisante) jusqu'à ce que le vomissement commence, lequel doit être facilité par des boissons d'eau tiède toutes les deux ou trois minutes.

L'émétique de sel commun est fait absolument de la même façon excepté que le sel est immédiatement ajouté à l'eau sans l'avoir mêlé auparavant. On s'en sert exactement de la même manière.

En cas d'empoisonnement avec des acides très énergiques, tels que l'huile de vitriol (acide sulfurique) ou l'eau forte (acide nitrique), ou des alcalis puissants tels que les caustiques concentrés (la potasse), on se sert rarement d'émétiques. Ces poisons atteignent rarement ou jamais l'estomac lorsqu'ils sont pris purs, et sont traités par leurs propres antidotes qui seront décrits brièvement.

Le traitement qui suit un empoisonnement—c'est-à-dire quand le poison a été rejeté de l'estomac—exige de l'habileté, de l'expérience et du jugement, et doit être entièrement laissé aux soins du médecin. C'est le plus important et le plus compliqué, et c'est en dehors de la portée de ce petit ouvrage d'essayer de le décrire ici. Qu'il suffise de dire que, dans les cas de tous les poisons irritants, (tels que les acides violents, la potasse et autres semblables) on devra laisser l'estomac se reposer autant que possible. Les forces seront soutenues par les aliments les plus simples, tels que du jus de bœuf donné par doses de la contenance d'une cuillère à thé, du lait et de l'eau d'orge en parties égales,

du blanc d'œuf cru dans de l'eau, et de temps en temps, une cuillère à thé de bonne huile d'olive. Dans les cas extrêmes la nourriture devra être donnée par injection dans les intestins. Des stimulants, s'il est nécessaire, devront être pris par le même moyen.

Les poisons suivants sont ceux que l'on rencontre le plus communément. Ils sont classés par ordre alphabétique pour plus de commodité :

Acides.—Les acides violents tels que l'eau forte et l'huile de vitriol et plusieurs autres, lorsqu'ils sont pris purs dans la bouche, détruisent tout ce qui vient en contact avec eux, produisant quelquefois la suffocation par l'enflure de la gorge. Lorsqu'ils sont mélangés ou délayés dans de l'eau, l'action est moins violente et ils peuvent arriver jusqu'à l'estomac. Dans tous les cas donnez aussi vite que possible de l'eau de chaux, ou un peu de soude à laver dissoute dans de l'eau, ou même de la mousse de savon—ce que vous avez à votre portée. Ensuite donnez du beurre fondu, ou de l'huile douce, ou des blancs d'œufs crus.

Les émétiques sont rarement employés dans les cas d'acides violents, et quand ils sont employés sans nécessité ils augmentent beaucoup le danger et les désordres.

Acide Carbolique et Créosote.—Les antidotes sont les sels d'Epsom et de Glauber employés copieusement, l'un ou tous deux donnés dans de l'eau. Ensuite buvez en abondance de l'eau d'orge ou de riz, ou de l'eau de gomme arabique. (L'huile n'est bonne que lorsque tout le poison a été rejeté). Le vinaigre de cidre est la meilleure application pour la peau lorsqu'elle a été brûlée par l'acide carbolique.

L'Acide Oxalique est employé dans beaucoup de maisons pour enlever les taches, ou pour nettoyer les ustensiles de cuivre ou d'airain. Il ressemble comme apparence aux sels communs d'Epsom, et quelquefois

même est confondu avec ceux-ci par erreur. L'antidote est la chaux sous toutes formes ; une cuillère à café de lait de chaux ordinaire, ou une couple de pinces de chaux éteinte dans un verre d'eau, ou de la craie pulvérisée, ou du blanc d'Espagne ; il faut prendre ce que vous avez sous la main. Le plâtre de Paris est de peu d'usage. Quelques minutes après l'absorption d'un ou de plusieurs de ces derniers, si le vomissement ne s'est pas produit déjà, donnez un émétique. De l'eau tiède simple et le chatouillement de la gorge avec une plume ou le doigt sont de beaucoup préférables à tout émétique dans ce cas et réussissent généralement avec un peu d'adresse.

Les sels d'oseille et les sels de citron contiennent une grande partie d'acide oxalique et l'empoisonnement qu'ils occasionnent demande le même traitement.

Acide Prussique.—Les symptômes de l'empoisonnement par l'acide prussique commencent immédiatement. Ils sont signalés par une grande perte de forces, la peau froide et moite, les yeux fixes et une respiration haletante. Jetez de l'eau chaude et de l'eau froide sur la tête et sur le cou ; donnez du cognac ou du whisky ; faites des injections de café fort dans les intestins ; pratiquez la respiration artificielle. Lorsqu'une forte dose a été absorbée, la mort est presque instantanée. Les noyaux de pêche et les amandes amères contiennent de l'acide prussique, et, pris en grande quantité, peuvent produire des symptômes d'empoisonnement ; il est temps alors de donner les émétiques (de la moutarde), et on doit en user largement. Lorsque l'acide a été absorbé pur, il est inutile de se servir d'émétiques. Tout ce que l'on fait doit être exécuté sur le champ.

L'Aconit est devenu, dans ces derniers temps, une médecine de famille commune, d'où la fréquence des

accidents. Il est quelquefois employé dans les liniments et est un poison violent. Symptômes : Grande faiblesse ; frémissement de la bouche et de la gorge ; engourdissement des membres ; le pouls et la respiration très faibles ; l'esprit généralement clair. *Traitement* : Donnez un émétique de moutarde (voir page 54) ; chatouillez le fond de la gorge avec une plume. Lorsque le vomissement commence, faites boire de l'eau chaude, ou un blanc d'œuf dans de l'eau, ou du lait dans de l'eau, pour le faciliter. Appliquez des bouteilles d'eau chaude aux pieds et aux jambes, ou des cataplasmes de moutarde. Si la respiration est sur le point de cesser, pratiquez la respiration artificielle (voir page 17), et des injections d'eau chaude et de cognac dans les intestins. Après le vomissement, laissez le patient étendu sur le dos ; ne le levez pas.

La digitale, la Belladonne, la Pomme épineuse et la Ciguë, lorsqu'elles sont prises en quantités suffisantes pour empoisonner, présentent en général des symptômes semblables à ceux produits par l'acuit, et le traitement, qui est substantiellement le même, n'a pas besoin d'être de nouveau indiqué. Ces plantes sont quelquefois cultivées dans les jardins et croissent aussi à l'état sauvage, et les enfants s'empoisonnent en mâchant ou en mangeant les graines ou d'autres parties de cette plante.

Alcool.—Quelquefois on donne aux enfants, ou ils prennent d'eux-mêmes, du whisky ou d'autres spiritueux jusqu'à leur faire perdre les sens. Videz l'estomac aussitôt que possible en chatouillant la gorge avec une plume ou le doigt ; alors jetez de l'eau froide sur la tête ; en même temps faites des applications chaudes (des bouteilles d'eau chaude ou des assiettes) aux pieds et aux jambes. Dans les cas extrêmes la respiration artificielle (voir page 17) peut être essayée.

Alcalis.—Les alcalis à caustiques, tels que la soude, la potasse, la lessive concentrée, la chaux vive, et l'ammoniaque fort, agissent presque aussi violemment sur la bouche et la gorge, lorsqu'ils y pénètrent, que les acides puissants déjà mentionnés, et demandent un prompt secours. *Les antidotes* sont les acides tels que le vinaigre, le jus de citrons et le vin sûr, ou quelque chose de cette sorte que l'on trouve sous la main ; donnez de suite de l'huile douce ou du beurre. Le traitement subséquent (voir page 54) est presque le même que celui des acides violents.

Arsenic.—Le vert de Paris et la "mort au rats" sont composés presque entièrement d'arsenic. L'antidote pour l'empoisonnement par l'arsenic est *l'oxyde hydraté de fer*. Il faut qu'il soit fraîchement préparé et peut être acheté chez un pharmacien. Il faut le donner copieusement et en même temps faciliter le vomissement par des boissons d'eau tiède ou mieux encore du lait et de l'eau chaude. L'arsenic, pris par doses empoisonnantes, causes de grandes souffrances et est accompagné généralement de vomissements. Il produit une violente inflammation de la gorge et de l'estomac, avec une douleur intense. Quand le vert de Paris a été absorbé, de petites graines peuvent être généralement aperçues sur les dents ou les vêtements qui entourent le cou, et la cause du désordre est ainsi reconnue. Quelquefois on se sert de préparations arsenicales pour donner la couleur verte au papier de tapisserie commun. L'arsenic du papier trouve son chemin dans l'air de la chambre ou de la maison, est respiré, et est ainsi la cause de divers symptômes alarmants et d'une mauvaise santé générale—c'est pourquoi, méfiez-vous des papiers à tapisser verts ; méfiez-vous également des vêtements de dessous à bon marchés, verts.

Le Camphre, lorsqu'il est pris, en grande quantité, cause de l'insensibilité et d'autres symptômes alarmants.

Donnez une moutarde émétique, et après, quand elle a agi librement, donnez du café chaud.

Le Chlore souvent donné comme soporifique, est un poison violent quand il est pris en grande quantité. Les symptômes d'une dose excessive sont généralement un affaiblissement de toutes les fonctions et une profonde insensibilité, le froid, la peau moite et les muscles relâchés. Le traitement est de débarrasser l'estomac au moyen de la moutarde émétique ; faites des applications chaudes sur la surface du corps, jetez de l'eau froide à la figure et à la tête. Pratiquez la respiration artificielle et faites des injections stimulantes de café chaud et de cognac.

Chloroforme.—Quand une dose excessive de chloroforme a été donnée, retournez la personne la tête en bas pendant une minute ou deux, donnez beaucoup d'air frais et pratiquez la respiration artificielle jusqu'à l'arrivée du docteur. Lorsque du chloroforme a été bu, suivez le même traitement et donnez copieusement, si c'est possible, en addition du bi-carbonate de soude (baking powder) dans de l'eau.

Cuivre.—Lorsqu'une personne avale de la monnaie de cuivre, laissez-la seule : cela se passera en temps voulu. Le vitriol bleu (sulfate de cuivre,) produit des vomissements violents, de la douleur et de l'angoisse. Donnez du blanc d'œuf cru, mêlé avec de l'eau chaude (pas trop chaude), ou de la farine et de l'eau, et facilitez le vomissement jusqu'à ce que la matière verte disparaisse. Quelquefois un empoisonnement est produit par l'usage de vaisseaux de cuivre sales dans la cuisine, soit en faisant des confitures ou des pickles. Lorsque des vaisseaux de cuivre sont employés dans la préparation d'une sorte quelconque d'aliments, ils doivent être gardés très propres. Les aliments ne devront jamais être conservés dans des vaisseaux de cuivre.

Sublimé Corrosif.—Son antidote et celui d'autres sels solubles de mercure, est le blanc d'œuf cru ; après avoir donné les œufs, provoquez le vomissement. Le sublimé corrosif est un poison irritant et très violent.

Gaz.—Certains gaz produisent un empoisonnement ou une suffocation lorsqu'ils sont respirés. Les gaz provenant des poêles à charbon ; le gaz d'éclairage ; le gaz d'acide carbonique (mafette) trouvé dans les cuves des brasseurs, les vieux puits et les mines, et dans les fumées de charbon de bois. Ce sont les causes les plus communes des accidents. Les symptômes sont une respiration difficile, une insensibilité partielle ou complète, la peau d'une couleur foncée, quelquefois le délire et des mouvements convulsifs. La première chose à faire est de desserrer tous les vêtements autour du cou et de la poitrine, et de placer le patient en plein air. Si le temps ne permet pas de laisser le patient dehors, aérez la chambre aussi vite et aussi complètement que possible—*éloignez-le du gaz*. Jetez de l'eau froide au visage et frictionnez le corps avec des flanelles chaudes. Si la respiration cesse ou est sur le point de cesser, pratiquez la respiration artificielle (voir page 17) ; ensuite, du café chaud, du repos, et une grande quantité d'air frais.

Ne prenez jamais une bougie ou une lampe allumée, ou même n'enflammez pas une allumette dans une cave ou une chambre dans laquelle il y a une forte odeur de gaz de charbon, ou vous produirez probablement une explosion. Que la place soit grandement aérée et libre de gaz avant qu'une lumière quelconque puisse y être introduite.

Ne jamais descendre dans un vieux puits hors d'usage, dans un puits de mine, ou dans un caveau sans être certain qu'ils ne contiennent pas d'air vicié. Il est facile de s'en assurer en descendant une bougie

allumée au fond ; si la flamme s'éteint, la place est très dangereuse, et il ne faut pas y pénétrer avant que le gaz n'ait été évacué par quelque moyen. Si la quantité de gaz est petite, il suffira de jeter de l'eau pour le faire disparaître ; on peut aussi se servir de paille enflammée ou produire un courant d'air par un moyen quelconque. Aussitôt que la bougie allumée brillera clairement après l'avoir descendue, il n'y a plus de danger. Autant qu'il y a doute, ou en vue de rechercher une victime, la personne descendue devra être tenue avec une corde par la taille, afin qu'elle puisse remonter rapidement s'il est nécessaire. L'acide carbonique pur ou l'air vicié produisent presque instantanément la mort par suffocation.

Remarquez que les gaz formés dans un égout mal aéré ou dans de vieux caveaux produisent quelquefois des explosions quand ils se trouvent en contact avec la flamme.

Iode.—L'antidote pour l'iode ou sa teinture est l'empois. Mêlez de l'empois avec de l'eau tiède et donnez à boire librement, en même temps facilitez le vomissement.

Plomb.—Lorsque le sucre de plomb est pris en grande quantité il produit un violent vomissement et est en général renvoyé complètement. L'antidote le plus convenable est le sel d'Epsom, en petites doses données fréquemment jusqu'à ce qu'elles agissent sur les intestins. Mettez deux onces de sel d'Epsom dans un gobelet d'eau et donnez une cuillère à soupe toutes les quinze minutes jusqu'à ce que les intestins agissent librement. L'empoisonnement lent ou chronique produit par le plomb est commun chez les personnes travaillant dans les métaux, tels que les plombiers, les armuriers et les peintres. Il est produit aussi quelquefois par l'usage de l'eau provenant des citernes ou des tuyaux de plomb. Ce cas est rare.

Opium.—Le laudanum, le parégorique et la morphine sont tous des préparations d'opium. Lorsqu'une dose excessive de l'un d'eux a été prise, débarrassez l'estomac aussi vite que possible au moyen de moutarde émétique (voyez page 54), et facilitez le vomissement en chatouillant l'entrée de la gorge avec le doigt ou une plume, alors jetez de l'eau froide à la figure et au cou, et en même temps tenez chaudes les autres parties du corps. Vingt ou trente gouttes de spiritueux aromatiques d'ammoniaque dans une cuillère à soupe d'eau doivent être données à quelques minutes d'intervalle jusqu'à ce que trois ou quatre doses aient été prises (ne vous servez pas de liqueurs) et donnez à boire du café fort et frais. Faites aspirer du sel d'ammoniaque. Frictionnez avec des flanelles chaudes les jambes et les bras, et enfin si la respiration est sur le point de cesser, pratiquez la respiration artificielle. Lorsque le malade n'a pas tout à fait perdu connaissance, on peut le faire marcher entre deux personnes.

L'opium, en aucune circonstance, ne doit jamais être donné, surtout aux jeunes enfants, sauf sur l'avis d'un médecin. Méfiez-vous des sirops dits calmants pour les enfants ; plusieurs d'entre eux contiennent de l'opium.

Phosphore.—Les enfants quelquefois s'empoisonnent en suçant des alimettes, ou en goûtant certaines compositions faites pour détruire la vermine. L'antidote est la térébenthine commune. Pour un enfant de trois ans, trois gouttes de térébenthine peuvent être données dans une cuillère à thé d'eau d'orge ou d'eau de gomme arabique, toutes les quinze minutes, jusqu'à ce que quatre doses aient été prises. Faites boire beaucoup d'eau d'orge et facilitez le vomissement. Ensuite donnez de la limonade sans sucre et une purge de magnésie ; ne donnez ni huile, ni beurre.

L'Empoisonnement par certaines substances alimentaires n'est pas rare. Les principales de celles-ci sont le poisson, surtout les coquillages en dehors de la saison, et les champignons. Le traitement est souvent le même dans tous les cas. La moutarde émétique, des boissons d'eau d'orge, du lait et de l'eau chaude, ou simplement de l'eau pour faciliter le vomissement. Ensuite, donnez une dose d'huile de ricin pour chasser toutes les substances qui ont pu atteindre le bas des intestins. En même temps on devra réchauffer la surface du corps et donner des stimulants tels que des spiritueux aromatiques d'ammoniaque—vingt gouttes—ou du cognac et du café.

Empoisonnement par le Lierre.—La rougeur douloureuse, les démangeaisons et quelquefois les ampoules causées par le contact du lierre empoisonné ou d'autres plantes de même nature, peuvent souvent être guéries en enduisant (ne pas frotter) la peau avec du lait de beurre frais. Lavez au bout de quelques heures et appliquez de nouveau. Si cela ne réussit pas, un lavage d'hypo-sulfite—deux drachmes dissous dans une chopine d'eau—peut être essayé. Le bain de son est avantageux.

La Strychnine, en doses empoisonnantes, produit une douleur intense et des contractions de muscles. Le corps se tend de tous côtés et le trisme est fréquent. La seule chose que puisse faire le spectateur inexpérimenté, est de soutenir le corps aussi soigneusement qu'il peut et d'essayer de débarrasser l'estomac par un des moyens si souvent mentionnés ci-dessus.

Tartre Émétique ou antimoine. — Les enfants quelquefois prennent une dose excessive de vin d'antimoine qui amène un vomissement violent et une grande faiblesse. L'antidote est une forte infusion de thé vert fraîchement fait. Un traitement soigneux est ensuite nécessaire.

Le Tabac, pris à l'excès, surtout par les jeunes gens, soit en fumant, soit d'une autre façon, produit les symptômes les plus affligeants et les plus alarmants. Même si l'usage en est modéré il est nuisible pour les jeunes gens. Si le tabac a pénétré dans l'estomac, produisez le vomissement (moutarde émétique), ensuite donnez du whisky, ou du cognac chaud et de l'eau, ou des spiritueux aromatiques d'ammoniaque, ensuite du café. En même temps faites des applications chaudes sur le corps. Quelquefois on a besoin d'avoir recours à la respiration artificielle. En cas d'empoisonnement par le tabac Indien (le Lobélia) le traitement est le même.

Nous nous sommes efforcés de rehdre les remarques et les avis précédents sur les empoisonnements—un sujet compliqué—aussi simples et aussi complets que possible, et toutes mentions sur l'électricité, les injections hypodermiques et autres traitements difficiles, inestimables dans les mains des médecins, mais en dehors du savoir-faire et des moyens d'une personne ordinaire, ont été omises.





Hygiène Générale de l'Intérieur.

L'hygiène est cette partie de la médecine qui concerne spécialement la conservation de la santé. En choisissant un site sur lequel construire une habitation, prenez de préférence un terrain en pente avec fond pierreux. L'expérience et l'observation ont démontré que de telles situations et fondations sont éminemment salubres. Le drainage s'effectue aisément, et les émanations de la terre sont moins facilement contaminées. Les affections de la poitrine sont plus rares que dans les terrains nivelés ou bas, et les situations humides, et la consommation même est moins fréquente et plus facile à traiter lorsqu'elle se présente.

Le rez-de-chaussé ou la cave doivent être planchés avec du béton ou de l'asphalte. Ils garantissent des vapeurs du sol et de ces inconvénients produits par la pourriture et d'autres matières qui se trouvent dans et sur les planchers de bois, et ne fournissent pas de refuge aux insectes et à la vermine.

Le water-closet devra invariablement être placé contre le mur de telle façon qu'il s'ouvre directement à l'air libre au moyen d'une large fenêtre ou d'une porte. Ce serait un avantage de l'avoir complètement à l'extérieur de l'habitation, arrangement facile à effectuer dans les climats chauds et dans les maisons d'été.

Laissez le tuyau d'écoulement passer directement en bas du mur et à l'extérieur de la maison autant que possible. Les tuyaux de saleté et d'égout qui ont une certaine distance à parcourir dans la maison, devront être établis de telle façon que l'on puisse les examiner facilement, afin de se garantir contre les fuites de gaz ou d'immondices. Ne les enterrez pas dans le sous-sol des habitations. Il est presque inutile de faire remarquer que relativement peu de nous sommes en position d'observer toutes les règles précédentes ; cependant il est bon d'aspirer au plus haut point de la perfection et par ces moyens de jouir du plus grand bien-être dans toute son étendue. Et je puis dire une fois pour toutes que cette remarque s'applique à beaucoup de passages de ce petit ouvrage.

La propreté en toutes choses—sur la personne, dans l'habitation, dans l'esprit—est la première chose essentielle en fait d'hygiène. L'air est un composé de deux gaz—l'oxygène et le nitrogène. L'oxygène est le grand soutien de la vie et de la combustion. Le nitrogène agit simplement comme diluant. Cent parties d'air contiennent 20·96 d'oxygène et 79·00 de nitrogène et une petite partie d'acide carbonique. Il y a également une quantité variable de vapeur d'eau et des traces de matières organiques. C'est l'air pur, et sa composition est remarquablement uniforme dans tout l'univers. Sur l'Océan, à de grandes altitudes, il est libre des matières poussiéreuses et organiques qui se trouvent en suspension. Au-dessus des grandes villes, l'air est souillé par une variété de matières étrangères—suie, gaz divers provenant de manufactures ou d'autres travaux, respiration et émanations de la foule, résultat des décompositions, et par de menues parcelles à la fois minérales et organiques.

La Poussière est la plus grande cause de l'impureté de l'air des maisons. Elle consiste en une grande

variété de substances, telles que la suie, la laine, le coton, la paille, le sable, l'empois, les débris de la peau et autres rebuts à l'état d'infime pulvérisation. Elle contient également des germes de vie d'une sorte ou d'autre, suivant la situation. Ils peuvent être parfaitement inoffensifs ou être des conducteurs de maladies ou d'infection. Ils sont connus sous différents noms : la bactérie est peut-être la plus répandue. Il y en a plusieurs variétés reconnues pour porter une maladie spéciale ; la bactérie de la fièvre typhoïde, de l'érysipèle, de la consommation, de la lèpre, de la malaria et autres. Ils sont facilement détruits par la chaleur et certains procédés chimiques (germicides), mais leurs semences (spores) ne sont pas si facilement écartées, et possèdent une grande vitalité. Le froid ne les tue pas, d'où la nécessité de se procurer pour l'usage de la maison, de la glace provenant d'une source pure.

D'après la nature et l'origine de la poussière il est bien facile de voir qu'elle peut être la productrice d'un abaissement dans l'état de la santé générale, particulièrement dans les logements encombrés et sales. Cependant, on ne peut pratiquement s'en débarrasser, mais on peut empêcher les effets nuisibles d'une grande partie, en ayant des parquets peints, en supprimant les tapis fixés, les rideaux épais et autres tapisseries, et en y substituant des tapis ou des paillasons qui peuvent être aisément secoués dehors à de fréquents intervalles et des rideaux de mousseline légère qui se lavent facilement. Les tapisseries des murs seront unies et d'une matière qui permette de les nettoyer avec un linge humide—le papier vernis par exemple. La tapisserie de couleur verte contient souvent de l'arsenic qui trouve son chemin sous quelque forme dans l'air et produit quelquefois des symptômes alarmants et même dangereux.

Quand on peut le faire sans préjudice pour le mobilier, il est bon d'enlever la poussière sur les meubles, les murs et les planchers avec un balai ou un linge humide. La purification de l'air est constamment effectuée au moyen du vent qui chasse les impuretés et qui amène l'air pur d'une grande distance, et par la pluie qui nettoie l'air, et, à son passage, absorbe les gaz nuisibles. L'action de l'oxygène dans l'air lui-même et les rayons du soleil, sont de puissants épurateurs. La respiration des plantes a également un effet salubre.

La respiration continue de l'air vicié diminue la vitalité de tout le système et rend les personnes ainsi affectées particulièrement susceptibles de contracter des maladies contagieuses et autres, auxquelles elles peuvent être exposées. Elles sont sujettes à l'indigestion et à des malaises variés. Parmi les travailleurs, ceux qui vivent en plein air—les fermiers, les pêcheurs et autres—sont ceux qui jouissent de la santé la plus robuste et vivent le plus longtemps. La consommation est beaucoup plus rare chez eux.

Une autre source de la corruption de l'air est la combustion, spécialement dans les maisons. Les gaz provenant des fourneaux ou des grilles et des lumières artificielles chargent l'air.

La lumière artificielle qui offre le moins d'objections pour les habitations est la lumière électrique. Elle ne répand pas de gaz et fournit une lumière claire. Ensuite vient la lumière fournie par une bonne huile de pétrole, et enfin le gaz de charbon et les bougies.

Ventilation.—L'objet de la ventilation des appartements est d'y conserver l'air aussi pur que possible par un fréquent changement avec l'air du dehors, et dans les maisons ordinaires bien situées—c'est-à-dire, qui possèdent un espace ouvert de dimensions raisonnables, la ventilation peut être organisée au moyen de portes et de fenêtres et un peu de sens commun. Chaque

chambre habitée doit avoir une fenêtre ou une porte ouvrant à l'air extérieur et la distance entre le plancher et le plafond ne doit pas être moindre de huit pieds. Environ 1,000 pieds cubes d'espace sont nécessaires pour chaque personne adulte occupant une chambre à coucher. Lorsque l'on remarque une différence de température entre l'air froid du dehors et l'air chaud de la maison, comme en hiver dans les climats du nord, l'air froid se précipite entre chaque fente et crevasse—même à travers un mur en briques — pour remplacer l'air chaud, et la ventilation se fait facilement. L'air frais et froid pénétrant dans une chambre chaude, produisant un courant d'air, est sans doute très agréable et rafraîchissant ; en même temps il n'est pas sans exposer les habitants à certains risques — spécialement les malades et les enfants. Il peut soudainement arrêter la transpiration et par suite provoquer des maladies variées des organes respiratoires, tels que le catarrhe ou autres affections sérieuses—aussi le rhumatisme aigu. Comme règle, les sensations sont les meilleurs guides dans cette matière. Si on a la plus légère tendance à une sensation de frisson—l'éternuement est un signe certain—le courant d'air doit être supprimé le plus tôt possible.

Le petit ventilateur circulaire est simple, non dispendieux et utile, et peut être facilement fixé aux fenêtres et aux portes. La différence de température entre l'air du dehors et celui du dedans le fait tourner, et deux courants sont établis, l'un passant au dehors et l'autre pénétrant en dedans. Il a l'avantage de ne produire aucun courant sensible.

Divers appareils mécaniques pour la ventilation des grandes constructions, salles publiques et théâtres, ont été inventés ; plusieurs d'entre eux sont d'une grande valeur, plusieurs au point de vue pratique sont sans utilité, et la plupart compliqués et dispendieux. Il

est en dehors du ressort de cet ouvrage de faire plus que de les mentionner.

Chauffage.—Les principaux moyens de chauffer les appartements sont les suivants : au moyen de la vapeur, de l'eau chaude, de l'air chaud, des cheminées ouvertes et des poêles fermés. Un des deux premiers moyens doit être préféré dans les climats froids quand on peut se les procurer. Dans les climats modérés la cheminée ouverte est préférable. Non seulement elle produit une chaleur suffisante, si elle est convenablement construite, mais elle agit comme un excellent ventilateur. Le poêle a aussi ses avantages lorsqu'il est conduit avec habileté. Il est bon de le doubler avec quelque préparation d'argile pour empêcher la surface extérieure d'être surchauffée et l'absorption subséquente des parties flottant dans l'air. Il sert également plus ou moins comme ventilateur.

Quand on se sert du gaz pour la préparation des aliments soit dans les cheminées ou dans les poêles, il faut veiller à ce que les produits de sa combustion soient aussitôt entraînés dans la cheminée. Ils sont nuisibles, mais plus délétères dans leurs effets quand ils sont respirés pendant un certain temps. L'air à son état naturel contient une certaine quantité de vapeur d'eau, la moiteur, et il est bon de se mettre cela dans l'esprit pour tout système de chauffage. La chaleur artificielle dessèche l'air et le rend plus ou moins irritant pour les membranes délicates saillantes des passages de l'air, spécialement dans les maladies chroniques des poumons et des tubes des bronches. L'air sec est également très mauvais pour la peau. C'est pourquoi tâchez de trouver quelques moyens d'entretenir la moiteur dans vos appartements chauffés. Ayez toujours des vases d'eau sur toutes vos cheminées, ou de telle façon qu'ils soient utiles et avantageux lorsque d'autres systèmes de chauffage sont employés.

L'excessive humidité de l'air diminue l'évaporation de la peau et des poumons. L'air n'est pas capable de contenir une vapeur additionnelle à un certain degré, et quand la température est élevée, tous les effets désagréables de la chaleur sont par suite augmentés. L'évaporation de l'eau provenant du corps, qui est alors mêlée avec cette vapeur, est une des principales causes des refroidissements.

Eau.—L'eau de pluie qui tombe en pleine campagne ou en mer, loin des villes et des manufactures, est la plus pure que l'on puisse trouver. Dans le voisinage des villes, la pluie sur son passage dans l'air devient plus ou moins souillée par l'absorption de divers gaz nuisibles et le mélange de la poussière. Ainsi qu'on l'a dit plus haut elle purifie l'air en tombant. Elle est "douce" (libre de sels de chaux et de magnésie) et spécialement utile pour la cuisine et le lavage.

L'eau de puits est souvent susceptible de se souiller par le drainage de la surface de l'eau ou par l'introduction de liquides sales et corrompus provenant de la maison ou de la fosse d'aisance adjacente, et malgré cela l'eau peut être claire et limpide quoique charriant les germes fatals de la fièvre typhoïde ou scarlatine. C'est pourquoi les puits dont on se sert pour les besoins de la maison doivent être surveillés avec soin, et toutes les sources de pollution écartées à une distance considérable. L'eau fournie par les puits peu profonds dans le voisinage des écuries, des étables ou des habitations ne peut jamais être employée avec sûreté comme boisson.

Les fleuves et les rivières sont souvent souillés par des matières sales ou des débris provenant des moulins et des manufactures.

Des puits profonds, soigneusement protégés par un revêtement convenable, et les puits artésiens four-

nissent en général une eau assez pure. L'eau est effectivement purifiée par la distillation. L'eau qui a bouilli pendant une demi-heure est dépouillée de toutes les matières organiques, y compris les germes de maladie, et vu sa simplicité, devra être préférée à tout autre mode de purification. Les procédés chimiques ne peuvent pas être recommandés pour l'usage ordinaire. Les filtres ordinaires domestiques sont souvent plus dangereux que bons parcequ'ils retiennent dans leurs pores les matières organiques qui se corrompent rapidement. Quand on s'en sert ils devront être nettoyés fréquemment et la matière filtrante renouvelée souvent. *Souvenez vous que les filtres n'enlèvent pas les germes des maladies contagieuses, et que même l'eau filtrée, si elle offre quelque soupçon, doit être bouillie également.*

La fièvre typhoïde est plus souvent contractée par le moyen de l'eau que d'aucune autre façon. Les germes du choléra asiatique, de la malaria et de plusieurs autres maladies sont souvent découverts dans l'eau potable viciée, ainsi que d'autres parasites, en particulier le ténia (ver solitaire).

Habillement.—Au point de vue pratique, le choix des étoffes employées pour les vêtements de dessus importe peu, pourvu qu'elles soient propres et qu'elles permettent le libre passage de l'air. Elles doivent être, par conséquent, épaisses ou minces, lourdes ou légères, suivant le climat et la saison. Les étoffes choisies pour les vêtements de dessous sont d'une plus grande importance, et on peut dire brièvement que dans les climats tempérés et froids, la laine est de grandement préférable, aussi bien pour l'été que pour l'hiver. Le tissu de la laine devra être fin et tressé sans être serré. Les vêtements de laine épais et tressés d'une façon trop serrée ne conviennent pas. Par un fréquent lavage ils deviennent d'un tissu de feutre, et permet-

tent difficilement le passage de l'air et de l'humidité à travers leur substance.

Pour empêcher le rétrécissement autant que possible, les laines devront être lavées dans de l'eau tiède et pas trop tordues. Le savon d'huile de charbon ou paraffiné est, dit-on, le meilleur savon dont on puisse se servir. Les savons contenant beaucoup d'alkali,—de soude ou de potasse—sont mauvais.

Quelquefois il y a des gens dont la peau est si délicate et si sensible qu'ils ne peuvent supporter le contact de la laine. Dans de tels cas la soie peut la remplacer.

Dans les climats tropicaux la toile et le coton sont généralement en usage pour les vêtements de dessus. On recommande une fabrication spéciale pour le dernier; mais même ici le travailleur en plein air est mieux protégé par la laine. Un tissu idéal pour les vêtements de dessous d'été est un mélange de soie et de laine fine.

Ne portez jamais dans le lit les mêmes vêtements de dessous que vous avez portés pendant le jour. Changez matin et soir et ne vous en servez pas à moins de les avoir mis à l'air dans l'intervalle. Les lits de plumes et les couvertures de lits épaisses et lourdes ne sont pas désirables; les matelas de crin et les couvertures de laine légères, et les couvre-pieds sont préférables; un lit bien fait de paille propre n'est pas à mépriser; il a l'avantage du bon marché et peut fréquemment être changé. Les lits qui ne sont pas en usage resteront découverts aussi longtemps que possible pour que la couverture et les matelas puissent être bien aérés et rafraîchis. Une juste ration de sommeil est aussi nécessaire pour le maintien de la santé qu'une juste quantité de nourriture. Environ huit heures de sommeil sur les vingt-quatre doivent être pris comme une bonne moyenne pour les adultes.

Cela dépend de l'occupation et de la constitution des gens. Il y a donc des exceptions. Ainsi qu'on le verra plus loin les jeunes enfants demandent une plus longue période de repos.

La Cuisine et le Garde-Manger doivent être minutieusement propres depuis le haut jusqu'en bas. Aucune partie de l'habitation ne demande plus de surveillance et de soins. Faites disparaître immédiatement tous les débris de viande et de légumes.

Les ustensiles de grès sont préférables à tous les autres pour l'usage ordinaire. Les vaisseaux de cuivre, par manque de soin ou inadvertance, peuvent produire des symptômes très sérieux d'empoisonnement, si une petite quantité de cuivre a été dissoute et mêlée avec les aliments.

Cuisson.—Toute nourriture animale — poisson, viande et volaille—doit être complètement cuite (non bouillie en lambeaux et desséchée) pour plusieurs raisons, dont la principale est que tous les organes nuisibles ou matières vénéneuses contenus dans la viande crue seront détruits par la chaleur. La trichine à l'état d'embryon, le ténia et autres parasites sont souvent communiqués à l'homme au moyen d'aliments mal cuits ou crus. Pour faire rôtir un morceau de viande, exposez-le d'abord à une grande chaleur pendant quelques minutes, ensuite faites rôtir à une température modérée, l'objet étant d'abord de former une croûte par la coagulation de l'albumine à la surface et par conséquent d'empêcher la fuite du jus durant la cuisson. La règle ordinaire est d'accorder un quart d'heure pour chaque livre de viande. Pour faire bouillir un morceau de viande, précisément pour la même raison, plongez-le dans l'eau bouillante ; alors laissez cuire doucement à une température plus basse (environ 190° F.) ; laissez-le mijoter. D'un autre côté, pour la préparation de la soupe,

placez la viande dans l'eau froide et chauffez graduellement, parce qu'il est désirable d'obtenir toutes les parties solubles de la substance employée.

Régime. — Il est reconnu qu'un homme bien portant et d'une taille et d'une force moyenne, qui prend une somme d'exercice modérée, demande environ 44 onces de nourriture solide par jour, soit deux livres de pain ou son équivalent en légumes et trois quarts de livre de viande. Ceci est seulement approximatif, et la quantité et la proportion du régime animal ou végétal doivent varier suivant le climat et la saison. Pendant la chaleur de l'été, diminuez la viande et remplacez-la par des légumes et des fruits ; pendant les grands froids il faut user plus largement de graisse. Comme règle, un repas de viande par jour est suffisant. Les deux autres repas consisteront en légumes : riz, farine d'avoine, blé-roulé, hominy, fruits de saison, lait et autres. Les pois, les oignons et les haricots sont spécialement riches en matières nutritives. Le fromage est très nourrissant, mais pour beaucoup de personnes, difficile à digérer. Les œufs sont très digestifs et contiennent tous les éléments nécessaires pour la croissance et l'entretien du corps. Le sucre, pris d'une façon raisonnable pour sucrer les mets, n'est pas contraire. Dans beaucoup de cas, le beurre peut être avantageusement substitué à la graisse sous d'autres formes. Le consommé, même bien préparé, ne contient qu'une très petite quantité de nourriture ; néanmoins il est utile quand il est administré à propos dans certains cas de maladies. La farine de blé non bluté est de beaucoup préférable à la fleur extra-fine.

Le régime du cultivateur travaillant activement en plein air, doit être plus abondant et plus généreux que celui d'un employé de bureau. Les fruits de la terre et les légumes, tels que les fraises, la laitue et

les tomates, doivent toujours être lavés avant d'être mangés crus. Ils ont quelquefois leur surface gâtée par le passage d'insectes et d'autres animaux.

Le régime convenable pour les malades, est un sujet trop compliqué et trop étendu pour être traité dans cet ouvrage. La nourriture propre aux enfants sera considérée plus loin. Remarquez que, à une époque encore peu éloignée, les fermiers de l'Ecosse—race robuste et hardie—vivaient presque entièrement de farine d'avoine et de lait, alors que les montagnards agiles et nerveux de l'Espagne se soutenaient avec du pain noir et des oignons. On peut citer beaucoup d'autres exemples de santé et de force maintenues par le seul usage de la nourriture la plus simple.

L'eau pure est le breuvage le plus convenable pour l'usage habituel ; un verre d'eau chaude ou froide—suivant le goût et l'effet—pris le matin en se levant, avant le repas, est excellent. Il nettoie l'estomac et le prépare pour l'exercice de ses fonctions. Il contribue aussi à régulariser les intestins. Une quantité modérée d'eau peut être bue pendant les repas ; prise à l'excès, surtout si elle est glacée, elle retarde la digestion. Entre les repas on peut en prendre librement, la quantité dépendant beaucoup de la nature du régime et de la quantité d'exercice et de transpiration. Il y aurait avantage à en user beaucoup plus largement qu'on ne le fait généralement.

Le thé et le café se ressemblent beaucoup dans leur action sur le système, et pris à l'excès, occasionnent des symptômes nerveux désagréables, des maux de tête et des indigestions. Quand ils sont de bonne qualité, fraîchement préparés et pris avec modération, ils constituent des stimulants les plus rafraîchissants et agréables, enlèvent la fatigue et maintiennent le système quand l'esprit et le corps sont astreints à un effort inaccoutumé.

Le chocolat et le coca fournissent des breuvages agréables et contiennent beaucoup de matières nutritives. Ils peuvent être pris à la place de thé et de café, si ces derniers sont nuisibles pour quelque cause.

Les alcools ne seront employés que comme médicaments sous la direction personnelle d'un médecin.

Bain.—La peau sépare et ôte du système une grande quantité de matière perdue. La quantité journalière—qui quelquefois se monte à des livres en pesanteur—varie suivant le degré d'exercice, de nourriture prise et de température de l'air. Elle consiste surtout en eau, certains sels, et un peu de graisse, et est appelée transpiration. La partie supérieure de la peau (l'épiderme) tombe constamment en écailles imperceptibles et se renouvellent continuellement.

La peau est si importante comme purificateur du corps, qu'un arrêt total de ses fonctions entraînerait de suite la mort.

Il résulte donc que pour conserver une santé parfaite, la peau doit être tenue propre et en bon fonctionnement de la tête aux pieds. Ces conditions peuvent être remplies en la lavant chaque jour avec de l'eau tiède—inutile de se servir de savon—au moyen d'une éponge ou d'un morceau de flanelle, (cette dernière est préférable) et en la séchant rapidement avec une serviette rude. Deux gallons d'eau sont suffisants, et toute l'opération ne demande pas plus de dix minutes. En outre de ces ablutions quotidiennes, un bain chaud pour lequel on pourra se servir de savon, sera pris une fois par semaine. Suivant les sensations et le désir du baigneur, l'eau froide peut être substituée au lavage tiède. Comme règle, le matin est le moment le plus propice pour les ablutions avec une éponge, et le soir pour le bain chaud.

Quand toutes les conditions sont favorables, un bain de mer agit comme un des plus fortifiants toniques ;

mais les personnes délicates, surtout les femmes, doivent observer certaines précautions. N'entrez pas dans l'eau immédiatement après un exercice violent, ou si l'on ressent un sentiment de frisson, ou peu de temps après un repas copieux. Le meilleur moment pour le bain, à moins que le soleil ne soit trop fort, est le matin entre neuf heures et midi—une heure ou deux après le déjeuner. Les nageurs robustes et vigoureux préfèrent souvent se plonger dans l'eau le matin de bonne heure.

Si en sortant de l'eau on ressent une sensation persistante de frisson, si la peau et les lèvres sont pâles, la circulation faible, si une teinte bleue se manifeste autour des yeux, il est bien prouvé que le bain a été nuisible et qu'il ne faut pas le répéter, en tous cas, dans les mêmes conditions. Si, d'un autre côté l'on éprouve des sensations de chaleur et de légèreté, c'est une certitude que le bain a été un succès et un bienfait. La moyenne de la durée d'un bain est d'environ quinze minutes.

Les bains Turcs sont souvent très bienaisants dans certains cas de maladies, quand ils sont pris d'après l'avis et les instructions d'un médecin. Pour les personnes en bonne santé c'est simplement un luxe.





Hygiène de la Chambre des Enfants.

La Chambre des Enfants (nursery) doit être bien éclairée par de grandes fenêtres et située de façon à ce que la lumière du soleil y pénètre largement. Elle ne devra pas communiquer avec une salle de bain ou des water-closets. Vernissez ou peignez le plancher et n'y clouez pas les tapis. Les murs devront aussi être peints ou couverts avec du papier vernis afin d'empêcher la poussière de s'y attacher. Le mobilier se composera d'une table ou deux, de plusieurs chaises, d'une commode pour contenir les vêtements et les draps de lit, *et d'un lit séparé pour chaque personne.*

Des cruches de faïence ordinaire et des cuvettes sont préférables aux lavabos fixes ; ces derniers peuvent permettre aux gaz des égouts de pénétrer dans la chambre. Les meubles en tapisserie et les rideaux lourds ou inutiles sont nuisibles. Quelques gravures coloriées, telles que celles qui sont publiées par les journaux illustrés, et que l'on changera de temps en temps, peuvent être placées sur les murs ; elles sont une source d'intérêt et de plaisir pour les enfants. Donnez à la chambre des enfants un aspect aussi riant et gai que possible. La ventilation, le chauffage, et l'éclairage des appartements ont déjà été traités dans

le premier chapitre. Aucune simple ventilation n'é-gale, pour la chambre des enfants, la cheminée à l'an-cienne mode et le feu de bois, protégé par un garde-feu convenablement construit. Un morceau de fer-blanc percé de nombreux petits trous, placé dans la fenêtre à la place d'un carreau de vitre, ou un ventila-teur circulaire, peuvent être employés suivant les sai-sons et autres considérations. La température devra être maintenue aussi près que possible de 68° F, indi-qués par un bon thermomètre, et il n'y a aucune raison pour que la chambre soit plus fraîche la nuit que le jour, quoique une chambre à coucher froide soit géné-ralement recommandée. Une chambre à coucher froide nécessite un surcroît de vêtements et de cou-vertures de lit, qui offrent des inconvénients, et l'avan-tage n'est pas apparent. La chaleur, dans une atmosphère égale, peut être aussi pure que le froid.

Conservez toujours à votre portée une lumière de nuit ; on n'en a besoin que dans les cas de maladie ou d'insomnie inusitée, et alors elle doit être placée dans un endroit convenable et dans l'ombre afin de ne pas attirer l'attention des enfants.

Il est inutile de répéter ce que nous avons déjà dit concernant l'observation d'une propreté parfaite en toutes choses. Tous les draps de lit et les serviettes sales doivent être immédiatement enlevés de la chambre, lavés et bouillis. Cela est absolument néces-saire dans les cas de diarrhée, de quelque cause qu'elle provienne, et dans toutes les maladies contagieuses. Si les linges ne peuvent pas être de suite lavés, rincez-les et placez-les dans un cuvier qui ne doit servir qu'à cet usage, et où ils puissent rester jusqu'au moment du lavage, et versez sur eux la solution suivante : Eau, 1 gallon ; acide carbolique, 2 cuillères à soupe (une once). Mélangez-les parfaitement. Maniez l'acide pur avec soin ; c'est un poison puissant et un caus-

tique violent. Il n'y a rien de meilleur pour les lits des enfants que la paille fraîche, propre et fine ou des écorces de maïs finement décortiqués. Veillez à ce qu'il n'y ait aucune moisissure, et, si les lits sont convenablement faits et revêtus d'une couverture de laine souple pliée en deux, ils sont élastiques et confortables et conviennent admirablement pour l'été et les climats chauds. Ils peuvent être fréquemment renouvelés à peu de frais, et comme ils sont exposés constamment à être souillés, ils ont un avantage marqué sur les matelas de crin. L'apparence du matelas de crin est certainement en sa faveur, et il y a d'autres raisons pour le préférer qui se présentent de suite d'elles-mêmes. La difficulté est de le conserver parfaitement propre et pur, et elle peut être surmontée par de fréquents changements et par l'application systématique de la vapeur et de la chaleur. L'usage constant de draps en caoutchouc est imprudent.

Habilllements des Enfants.—Ils doivent être chauds et légers, en se gravant dans l'esprit le fait que les jeunes enfants sont plus susceptibles que les autres à subir l'effet affaiblissant d'un froid continu, et que dans tous les cas, les bandes serrées sont nuisibles. La bande qui est ordinairement en usage pendant les deux premières années de la vie peut être de fine laine flexible, ou mieux de laine tricotée, et devra être portée depuis les hanches jusqu'aux côtes, de façon à couvrir les deux ou trois côtes inférieures. Elle ne devra jamais être appliquée serrée, mais considérée plutôt comme une partie du vêtement que comme un bandage. Fixez-la avec des épingles de sûreté. Ne vous servez jamais des épingles ordinaires pour les vêtements des enfants. Les autres articles de l'habillement doivent être laissés au bon sens de la mère ou de la nourrice; qu'il suffise de dire que les moins nombreux et les plus simples sont les meilleurs, en se réglant

toujours avec attention sur la température et le climat. Quand la température est chaude, et la plupart du temps à l'intérieur de la maison, une simple robe de flanelle avec de longues manches, partant de la partie inférieure du cou jusqu'aux pieds, avec une simple bande d'étoffe souple autour de la taille et une paire de chaussettes de mérinos pour les pieds, sont les seules choses nécessaires à ajouter à la bande et aux linges. Ce costume permet le libre exercice des membres des enfants, le développement des muscles et des organes et est aussi le plus confortable. Le goût dans le choix des couleurs peut rendre ce vêtement gracieux et joli. Méfiez-vous des changements subits de température et habillez les enfants en conséquence en ajoutant tantôt une chemise, tantôt un jupon, suivant le temps. L'usage des chaussures de cuir pendant la première année de la vie est une vraie cruauté. La tête ne doit être couverte d'aucune façon à l'intérieur, mais en plein air elle devra être soigneusement protégée contre les rayons directs du soleil en été, et contre le froid en hiver. Sauf pendant un froid extrême et sous les latitudes du nord, les fourrures ne sont pas nécessaires. D'après ce qui a été déjà dit ici dans le premier chapitre concernant l'habillement, il n'y a pas nécessité de donner de détails pour les vêtements des enfants qui sont capables de courir—c'est-à-dire après l'âge de trois ans. La même règle générale s'applique à tous. Il peut être bon cependant de se garder contre l'habitude de laisser les enfants courir hors des maisons, même sous une température peu froide, avec leurs jambes nues depuis la partie inférieure des cuisses jusqu'aux chevilles. C'est au moins imprudent, et positivement dangereux pour les enfants délicats. Des souliers bas sont de beaucoup préférables aux bottines pour l'usage général. Les premiers permettent le libre mouvement de la cheville et le développement conséquent des muscles environnants et autres

tissus, tandis que les derniers empêchent le mouvement, la croissance et le développement d'une façon très appréciable.

Le terme de l'enfance peut être appliqué aux deux premières années après la naissance, c'est-à-dire jusqu'à la complète formation des dents de lait, qui sont au nombre de 20. La seconde enfance s'étend depuis environ l'âge de deux ans jusqu'à la puberté qui se développe vers l'âge de quinze ans. Il y a une différence considérable quant au temps, mais la division est parfaitement correcte. Les deux dents inférieures du milieu (les incisives) sont les premières qui paraissent, entre le 5ème et le 7ème mois, alors viennent les quatre incisives supérieures. Les dents de l'œil percent entre le 10ème et le 20ème mois et, enfin, les molaires les plus tardives, du 22ème au 28ème mois. Rarement les enfants naissent avec une ou plusieurs dents—toujours des incisives;—celles-ci presque invariablement tombent et sont remplacées au temps habituel. Quelquefois les premières dents apparaissent dès le quatrième mois et quelquefois elles sont retardées jusqu'au 10ème ou 12ème mois. La première apparition des dents ne dénote aucune altération de la santé, mais souvent plutôt la jouissance d'un développement actif et vigoureux, et, en général, elles percent facilement. *Il y a une différence quand les dents sont retardées longtemps au-delà de la période normale :* il y a là quelque chose d'irrégulier. L'enfant est mal nourri et l'assimilation est imparfaite, ou la nourriture ne contient pas les éléments nécessaires dans de justes proportions pour la formation et la croissance des os et des dents; la fonction de la nutrition générale est tardivement formée et l'enfant a une apparence malsaine. Si le douzième mois se passe sans apparence de dents, un examen minutieux doit être pratiqué par un médecin; il y a quelque raison de soupçonner



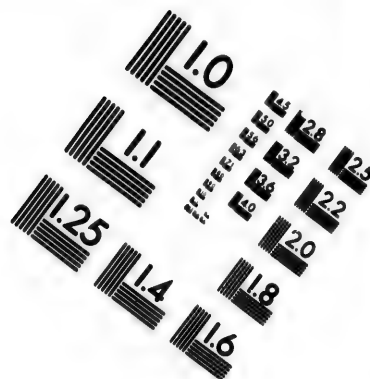
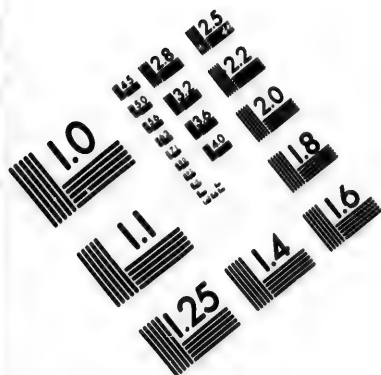
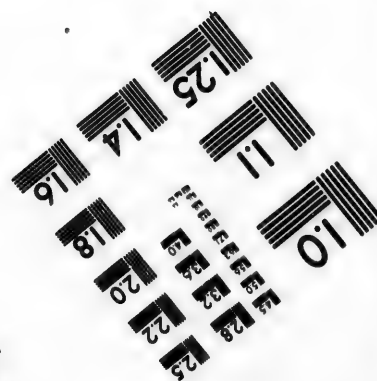
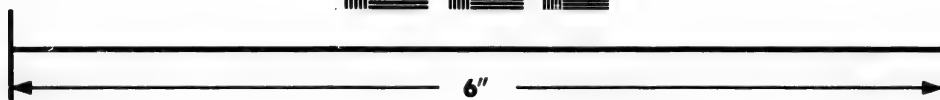
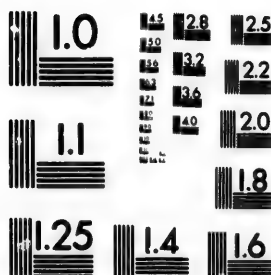


IMAGE EVALUATION TEST TARGET (MT-3)



Photographic
Sciences
Corporation

23 WEST MAIN STREET
WEBSTER, N.Y. 14580
(716) 872-4503

1.5 1.8 2.0 2.2 2.5 2.8 3.2 3.6 4.0 4.5 5.0 5.6 6.3 7.1 8.0 9.0 10.0 11.2 12.5 14.0 16.0 18.0 20.0 22.5 25.0 28.0 32.0 36.0 40.0 45.0 50.0 56.0 63.0 71.0 80.0 90.0 100.0

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

l'existence de rachitisme. Néanmoins les précédents doivent être acceptés d'une façon générale. Les cas de retard dans la dentition chez les enfants appartenant à des familles bien apparentées, possédant la santé à un haut degré, se présentent quelquefois d'eux-mêmes. C'est un trait de famille. Les dents permanentes (au nombre de 32) commencent à apparaître entre la 6ème et la 8ème année par la formation des deux incisives du milieu de la gencive inférieure. La seconde dentition—sauf "la dent de sagesse"—est en général complétée vers la quatorzième année. Les dents de sagesse (troisièmes molaires) percent depuis la dix-huitième année jusqu'à la vingt-deuxième.

Le percement des dents (dentition) est un fait naturel et non une maladie, et les désordres variés — indigestion, diarrhée et autres—qui, se présentent souvent à cette période et que l'on attribue aux dents, sont plus fréquemment le résultat de changement de régime, de nourriture impropre, et autres irrégularités, plutôt que la dentition seule. En même temps il faut se rappeler que toutes les fonctions de l'enfant — nutrition, croissance, développement — sont plus actives que par le passé et par suite le risque de maladie est plus grand. C'est pourquoi il faudra apporter une grande attention à la direction générale de l'enfant. Veillez soigneusement au bain et à la nourriture, à la condition de la peau, de l'estomac et des intestins. La dentition peut être appelée une des périodes critiques de la vie et sous ce rapport ressembler quelque peu à la puberté et à la ménopause, et, comme celles-ci, donne souvent lieu à des douleurs et à des indispositions.

Soin des Dents.—Les dents des enfants doivent être surveillées avec le plus grand soin depuis le commencement. Le sort des dents permanentes dépend, en quelque sorte, de la carrière des dents de lait. Si ces dernières sont négligées, cariées et tombent préma-

turément, les précédentes en souffrent. Elles sont protégées dans une certaine mesure, quand elles sont encore tendres et délicates, par celles qui les précèdent. Nettoyez les dents des enfants une ou deux fois par jour au moyen du petit doigt enveloppé d'un morceau de toile ou de coton. Un morceau de bois taillé convenablement est recommandé à la place du doigt, mais il est mieux de s'en tenir à ce dernier : il y a moins de danger de blesser l'intérieur des joues et les gencives délicates. Après l'âge de trois ans, une petite brosse douce peut être substituée au doigt. Enlevez les petites parties de nourritures qui ont pu se fixer entre les dents, avec une plume ou un petit éclat de bois : ne vous servez jamais d'épingle ou d'autres substances métalliques. Si la moindre tache de carie apparaît ou si une cavité se forme, vous devez immédiatement aller voir le dentiste : la cavité doit être comblée. Enfin tous les soins nécessaires pour les dents des adultes devront être également observés pour les enfants.

Les Ongles.—Les ongles des doigts doivent être coupés régulièrement, en leur conservant une *fraction* plus courte que les parties tendres au-dessous, afin qu'ils ne puissent se prendre dans les vêtements ou autres choses. Coupez les ongles des orteils directement sur le dessus, n'arrondissez pas les coins. En observant cette règle, les ongles incarnés, — affection des plus douloureuses et des plus obstinées—peuvent être généralement évités, pourvu que les chaussures soient toujours bien appropriées aux pieds.

Les Cheveux.—Les cheveux sont faits pour garantir la tête et sont admirablement adaptés pour remplir ce but : étant un mauvais conducteur de la chaleur et ayant leurs interstices remplis d'air, ils gardent la tête contre la chaleur du soleil en été, et, pendant l'hiver, empêchant la sortie rapide de la chaleur, ils la protègent contre le froid. Pour cette raison ne coupez pas

les cheveux des enfants ou des adultes trop près du cuir chevelu. En exposant le cuir chevelu à l'air et à la température, il devient naturellement dense, et la partie superficielle comparativement épaisse ; par là, il intervient avec les racines et la nature propre de la chevelure et, dans quelque mesure, contribue à produire une calvitie prématurée, ce qui est si commun de nos jours. Le lavage et le "shampooing" de la tête sont aussi portés à l'excès. Les cheveux deviennent secs et cassants par l'usage des lavages alcalins et des savons, et par suite l'huile naturelle et la sécrétion sont détruites : autre moyen de produire la calvitie. Comme règle, il est suffisant de se laver les cheveux une fois tous les dix jours pendant l'été et une fois tous les vingt jours pendant l'hiver, et alors il faut se servir d'un savon soigneusement choisi. Le savon de Castille ou à la glycérine sans odeur doit être préféré. Toutefois les cheveux doivent être conservés propres en les brossant matin et soir. Il est presque inutile d'ajouter qu'un enfant qui aime à se rouler dans la poussière demande plus de lavage que celui qui a des habitudes propres. Si par suite d'une cause autre qu'une maladie évidente, la sécrétion naturelle du cuir chevelu devient insuffisante et que les cheveux deviennent conséquemment secs et plus ou moins cassants, une petite quantité de "lanolin" purifié peut être appliquée. On devra s'en servir sobrement. Plusieurs cuir chevelus sécrètent l'huile naturelle des cheveux en plus grande quantité que d'autres.

Sommeil.—Un enfant en bonne santé, durant les premiers mois de la vie, doit dépenser en sommeil—environ dix-huit heures sur vingt-quatre. La durée du sommeil diminue graduellement à mesure qu'il avance en âge, de sorte qu'à trois ans le jour est également divisé entre le sommeil et le loisir. Le sommeil des enfants ne doit pas être coupé ; la croissance et la

nutrition progressent lentement, constamment et sûrement durant le sommeil, et il faut permettre à la nature de faire son chemin.

Bain.—On a déjà tant parlé au sujet du bain en général que peu de mots suffiront pour ce qui concerne le bain des enfants. Le bain tiède (température d'environ 85°) est préférable pour l'usage ordinaire et devra être donné chaque matin environ une heure (pas immédiatement) après le repas du matin. Ne plongez pas l'enfant tout à coup dans l'eau, de crainte qu'il n'en résulte une peur de l'eau qui serait difficile à faire passer—un des plus fâcheux inconvénients. Epongez d'abord la tête, ensuite immergez le corps graduellement et doucement. Un morceau de flanelle douce sur lequel on aura frotté du savon fin de Castille, est passé rapidement sur la surface du corps ; faites attention particulièrement aux issues et aux flexions de la peau. Le savon, dont on fera usage modérément, sera lavé ensuite, l'enfant placé sur les genoux de la nourrice et la peau séchée, sans trop la faire rougir, au moyen d'une serviette douce. Ensuite une friction légère avec la main, spécialement sur le dos et sur l'épine dorsale, sera agréable et bienfaisante. Ne tardez pas pendant le bain ; le tout ne demande pas plus de quinze minutes. Un rapide lavage à l'eau chaude, température d'environ 92°) avec une éponge, au moment du coucher, suivi d'une légère friction sera très bienfaisant et contribuera à provoquer le sommeil pendant la chaleur de l'été ou sous les climats tropicaux. Lavez toujours votre éponge et la flanelle après vous en être servi, et faites-les sécher en plein air. Le bain froid n'est pas recommandé pour les enfants. Quelquefois on l'emploie "pour les endurcir," mais souvent il a un effet tout à fait contraire. Exception est faite en faveur du bain de mer pour les enfants de deux ans et au-dessus, quand les règles déjà données

sont observées. De temps en temps une peau extrêmement délicate et fine se manifeste chez l'enfant avec manque de la sécrétion protectrice naturelle. Dans ce cas le bain doit être employé avec beaucoup de discernement. Il est mieux de le laisser dans un état de propreté suffisante, et le savon doit être employé avec précaution, autrement on verra bientôt apparaître de l'irritation, des gerçures, et même des éruptions dangereuses.

Nourriture des Enfants.—Il a été tellement parlé et écrit sur ce sujet, même dans les ouvrages strictement "populaires" qu'il s'est élevé une certaine somme de confusion et de complication et aussi une différence d'opinion. Les lignes suivantes ont l'intention d'être aussi simples et pratiques que possible en évitant les incertitudes et en même temps en parlant avec décision. En outre, l'espace n'admet pas de discussion.

La nourriture convenable à un enfant, jusqu'à l'âge de six ou huit mois, est exclusivement le lait de la mère, pourvu toutefois que la mère possède la santé et la force. Malheureusement, de nos jours, une certaine proportion des mères sont, pour une cause ou une autre, dans l'impossibilité de nourrir leurs enfants, ou ne désirent pas supporter cette charge ; alors une nourriture doit être obtenue de quelque autre source ; on y substitue, plus ou moins modifié, le lait des animaux. Les mères qui souffrent de quelques maladies constitutionnelles sérieuses, telles que la syphilis, la tuberculose (consomption) sous toutes ses formes, et le scrofule, ne doivent pas nourrir leurs enfants. Ce serait un crime. Pour la même raison il ne faut jamais se servir du lait des animaux malades comme nourriture.

La meilleure chose qui puisse remplacer la mère est une nourrice en bonne santé.

Le lait de la vache est généralement substitué au lait de la mère, mais comme il diffère matériellement

dans sa composition de celui de cette dernière, certains changements doivent être faits afin d'imiter autant que possible le lait humain. Le lait d'ânesse ressemble au lait humain plus que le lait de la vache. Le lait de chèvre est plus riche en graisse et autres matières, et n'est pas convenable pour la première année de la vie, mais est employé largement dans certains dérangements de l'alimentation de l'enfance. Le lait de vache contient plus de caséine, de graisse et d'albumine que le lait humain ; ce dernier est plus riche en sucre. Si donc un enfant doit être nourri au "biberon" employez la préparation suivante : une partie de lait de vache dans trois parties d'eau et une petite quantité de sucre ; le sucre de lait est préférable. Dissoudre une petite cuillerée à café dans une chopine. Ne faites pas bouillir le lait, mais ajoutez-y de l'eau bouillante. Pendant le premier ou le deuxième mois il faut nourrir l'enfant toutes les deux heures le jour et toutes les cinq ou six heures la nuit. La régularité dans les heures des repas est très importante dès le début. Si le lait est renvoyé de l'estomac sous la forme de caillots durs et épais, substituez de l'eau d'orge bien bouillie et filtrée dans une partie ou la totalité de l'eau employée pour la dilution. N'ayez pas de tubes en caoutchouc sur votre biberon : une simple bouteille de verre et un tétin de caoutchouc convenable sont tout ce qui est nécessaire. Lavez complètement dans de l'eau chaude après chaque usage. Environ douze onces de liquide par jour est une bonne moyenne de nourriture pendant le premier mois ; ceci est graduellement augmenté jusqu'à environ vingt-quatre onces vers le quatrième et le cinquième mois ; au dixième mois un enfant bien portant consommera de deux à trois chopines par jour. Quand le lait incommode ou que l'excès d'acidité de l'estomac est évidente, une addition d'eau de chaux dans la proportion d'un à six sera trouvée appréciable.

Après le cinquième mois la dilution de lait sera graduellement diminuée et un peu de crème ajouté—une cuillerée à soupe dans une chopine.

Le lait a un pouvoir remarquable pour absorber les gaz et les vapeurs, il forme aussi un excellent milieu pour la croissance et le développement des microbes. Les germes des diverses maladies croissent et se multiplient et la contagion se propage. La fièvre typhoïde et la scarlatine sont communiquées fréquemment d'une place à une autre par le lait contaminé. Il s'ensuit, de là, que le lait doit être traité et conservé soigneusement. Il doit être obtenu frais, d'une source sûre, au moins le matin et le soir (le lait d'une vache n'est pas nécessaire) placé dans des vaisseaux en verre et gardé dans une place fraîche et propre, loin de la lumière, et couvert afin d'empêcher la poussière d'y pénétrer. En l'absence de stérilisateurs, placez le lait avant de vous en servir, dans un vaisseau de verre très évasé, couvrez l'ouverture avec une pièce de toile ou de coton à fromage et placez-le sur le poêle dans une casserole d'eau froide ; enlevez au moment où l'eau vient à son point d'ébullition et refroidissez rapidement. Le lait bouilli est mauvais, les enfants ne l'aiment pas et il est plus difficile à digérer. Le lait stérilisé restera pur pendant plusieurs jours. Parmi les stérilisateurs ceux de "Star" et "Arnold" sont recommandés.

Comme règle générale, aussi longtemps qu'un enfant grandit et se développe, et se maintient en parfaite santé en suivant exclusivement le régime du lait, il n'est pas nécessaire de le changer ; mais il est habituel et d'un bon effet d'ajouter d'autre nourriture au lait aussitôt que les premières trois ou quatre dents apparaissent. Les variétés de nourritures recommandées sont innombrables. Il suffira de mentionner à cette place quelques-unes des mieux connues et des plus géné-

ralement employées : la farine d'avoine, la "Boulette de Farine," l'Orge préparé de Robinson, l'Imperial Granum, le Mellin's Food, l'Horlick's Food, et le Nestle's Food, et les bouillons bien préparés. Ces aliments sont tous bons à leur place et il y en a d'autres également bons. Quand vous employez les aliments préparés examinez-les avec soin et voyez qu'ils soient parfaitement frais et libres de tout soupçon de moisissure ; c'est une bonne habitude de donner un os frais à un enfant afin d'y exercer ses dents et plus tard un biscuit dur. L'exercice tendra à fortifier les dents et les muscles de la mâchoire et à développer les nombreuses petites glandes situées dans la sécrétion si importantes dans le premier moment de la digestion. Remarquez qu'un enfant est sujet à avoir soif comme nous, et qu'un verre d'eau froide de temps en temps n'est pas seulement rafraîchissant mais nécessaire.

Ne sevrerez pas un enfant pendant les grandes chaleurs à moins d'y être obligé. La fin de l'automne est la saison la plus convenable. Un enfant en nourrice—tout étant régulier—est moins susceptible de contracter les diverses maladies qui dominent pendant les chaleurs, qu'un enfant récemment sevré.

NOTE.—Quand la question d'aliments peptonisés se présente d'elle-même appelez un docteur.

Le choix d'un des plats suivants est tout ce qui est nécessaire pour un enfant en bonne santé de deux ans et au-dessus :

Déjeuner. — Le gruau de farine d'avoine, blé roulé, l'hominy, le pudding de maïs (fait avec de la farine de maïs bien bouillie et des œufs), du lait, des fruits de saison—rien de meilleur qu'une bonne pomme mûre. Au fur et à mesure que l'enfant avance en âge, en plus de ces quelques plats, un œuf à la coque ou une tranche de poisson frais ou une omelette, ou une pomme de terre rôtie avec de la sauce, spécialement

pendant l'hiver. Du lait ou du lait de beurre sont souvent pris avec le gruau et autres aliments semblables à la place de mélasse ou de sirop ; c'est plus sain. Un bon sirop n'est pas mauvais en lui-même, mais pourrait le devenir si on en abusait.

Dîner.—Une soupe aux légumes ou claire et un des plats suivants : Roastbeef, mouton ou volaille, bifteck ou cotelette, légumes, pommes de terre, choux, fleur, tomates bouillies, épinards. Pour dessert, du fruit—un pudding léger tel que du riz ou des œufs au lait ou du lait caillé.

Le poisson frais peut être avantageusement employé pour les repas une ou deux fois par semaine. Les plats trop assaisonnés ne doivent pas être permis. Le sel est le seul condiment nécessaire. Une petite variété est appréciée autant par les hommes que par les autres. A dîner le lait n'est pas nécessaire, la seule boisson bonne est l'eau ou du limonade, et celle-ci en petite quantité pendant le repas. En la prenant quelquefois pour savoir si le soir n'est pas le temps le plus convenable pour dîner, même pour les enfants d'environ six ans. Cette question est plutôt réglée par la coutume et l'habitude et n'a pas besoin d'être discutée ici.

Le Souper sera la répétition du déjeuner en quelque sorte, en retranchant les œufs et le poisson et en ajoutant une petite compote de fruits, quelquefois une petite tasse de chocolat. Comme intervalles entre les repas, il faut quatre heures entre le déjeuner et le dîner et cinq entre le dîner et le souper. Souvenez-vous que sous les tropiques et durant la chaleur de l'été dans le nord, la nourriture consistera presque entièrement en légumes, fruits et céréales ; tandis que pendant le froid d'un hiver du nord, un mélange de graisse, de nourriture animale et de légumes doit être recommandé.

e sont sou-
olables à la

Un bon
pourrait le

ire et un
a volaille,
re, choux,
t, du fruit-
au lait ou

at employé

Les plats
is. Le sel
ite variété
les autres.
le boisson
i en petite
oute pour
convenable
r six ans
me et l'ha-

er en quel-
isson et en
quefois une
s entre les
éjeuner et
Souvenez-
chaleur de
presque en-
tandis que
mélange de
es doit être



**La Metropolitan Life Insurance Company a déposé
entre les mains du Gouvernement Canadien, pour
la protection de ses détenteurs de Polices au Cana-
da, \$247,200 en obligations de l'Etat Canadien
enregistrées.**

LISTE PARTIELLE DES SUCCURSALES

DANS LA

PUISSANCE DU CANADA

**Où toutes informations peuvent être obtenues
concernant les Assurances de la
Métropolitaine.**

Chatham, Ont..... Merchants Bank of Canada Bldg., Cor.
King & 5th Sts.
Hamilton, Ont..... 37 St. James St. South.
Berlin, Ont..... 17 King St. West.
Brantford, Ont..... 45 Market St.
Galt, Ont..... Room 81, Imperial Bldg., So. Water St.
Kingston, Ont. Rooms 1-2, Exchange Chambers, 114
Brock St.
Brockville, Ont. Room 7, Dunham Block, King St.
Cornwall, Ont..... Liddle Block, Cor. Pitt & First Sts.
London, Ont..... Room 4, Duffield Block, Cor. Dundas &
Clarence Sts.
Stratford, Ont..... 35 Erie St.
St. Thomas, Ont..... Room 3, Duncombes Opera House Block,
Talbot St.
Woodstock, Ont..... 386-388 Dundas St.
Montréal, Qué..... Room 533, Board of Trade Building, 42
St. Sacrament St.
Montréal, Qué..... 1670 St. Catherine St.
St. Catherine, Ont.. 27 Queen St.
Ottawa, Ont. Metropolitan Life Building, Corner
Metcalfe & Queen Sts.
Carleton Place, Ont. Charlotte St.
Hull, Qué..... 76 Main St.
Québec, Qué..... Room 12, Peoples Chambers. 125 St.
Peters St.
Toronto, Ont..... Room "B", Confederation Building.
Petersborough, Ont 352 Water St.